

للأطفال من سن 4 إلى 13 سنة

طُبع من الكتاب أكثر من 200 ألف نسخة

أسلوب "المهارات التنفيذية" الثوري لمساعدة الأطفال على تحقيق إمكاناتهم

ذكي ولكن مشتت

عزز قدرة أي طفل على:

- ✓ التحلي بالتنظيم
- ✓ مقاومة الضغوطات
- ✓ الحفاظ على التركيز
- ✓ استخدام الوقت بحكمة
- ✓ التخطيط مسبقًا
- ✓ إتمام المهام
- ✓ التعلم من الأخطاء
- ✓ الحفاظ على التحكم في العواطف
- ✓ حل المشكلات بصورة مستقلة
- ✓ التحلي بالدهاء

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

دكتورة بيج داوسون، ودكتور ريتشارد جوار




ساحر الكتب


تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية


تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية


تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية
تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية

الغلاف الأمامي





حقوق الطبع والنشر

ذكي ولكن مشتت

أسلوب "المهارات التنفيذية"
الثوري لمساعدة الأطفال على
تحقيق إمكاناتهم

دكتورة بيج داوسون
ودكتور ريتشارد جوار





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
ترجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٨

SMART but SCATTERED

The Revolutionary "Executive Skills"
Approach to Helping Kids
Reach Their Potenial

Peg Dawson, EdD
Richard Guare, PhD



مقدمة

لا يوجد ما هو أكثر إحباطًا من رؤية طفل يمتلك إمكانات كبيرة ومع ذلك يواجه صعوبة في المهام والواجبات اليومية المعتادة - فيمكن للأطفال الآخرين في الصف الثالث الابتدائي مثلا إحضار كتاب الرياضيات معهم إلى المنزل, ثم إنهاء فروضهم المنزلية قبل وقت النوم. فلماذا لا تستطيع ابنتك القيام بذلك؟ بينما عندما تجلس معها, يتضح أنه يمكنها حل المسائل الرياضية, ويؤكد المعلم قائلًا إنها تفهم الدروس، كما يمكن لمعظم الأطفال في الروضة الانسجام مع من في الحجرة وقت العمل الجماعي لعشر دقائق دون التسبب في إزعاج يذكر، إذن كيف لا يستطيع ابنك - الذي تعلم القراءة قبل التحاقه بروضة الأطفال - أن يجلس دون حراك لأكثر من ١٠ ثوانٍ؟ وقد يكون لديك ابن عمره ٨ أعوام يرتب حجرته دون اعتراض يذكر, لكن بالنسبة للابن الآخر الذي يبلغ ١٢ عامًا فإن هذا العمل الروتيني يؤدي إلى حرب أسبوعية. وأبناء أصدقائك لا ينسون ورقة الإذن للخروج مبكرًا من المدرسة, ولا يضيعون المعاطف غالية الثمن، ولا يفقدون أعصابهم على الملأ. فلماذا لا يفعل أبناؤك ذلك؟

أنت تعرف أن طفلك يمتلك الذكاء والرغبة التي تمكنه من النجاح. إلا أن المعلمين, والأصدقاء, وربما والديك, وذلك الصوت الخافت المزعج في رأسك كلهم يقولون إنه لم يصل لإمكاناته بعد. لقد جربت كل شيء - بما في ذلك الاستعطاف, والصراخ, والتحايل, والتحفيز, والتفسير, وربما أيضًا تهديد طفلك أو معاقبته لحثه على بذل المزيد من الجهد والقيام بما هو متوقع منه أو التحلي بضبط النفس لكي يتصرف مثل الأطفال في سنه, ولم تجد أي من تلك الوسائل نفعًا.

إن ما قد يفتقر إليه طفلك هو **المهارات**. ولا يمكنك أن تقنع الأطفال باستخدام مهارات لا يمتلكونها بالضبط كما لا يوجد ما يقنعك بالنزول بأمان من على جبل شديد الانحدار في حين أنك لا تستطيع حتى النزول من على تل. قد تكون لدى طفلك **رغبة** شديدة وقدرة على القيام بما هو مطلوب منه لكنه لا يعرف **طريقة** القيام بذلك، وقد اكتشف العلماء الذين يدرسون نمو الطفل والمخ أن معظم الأطفال الأذكياء المشتتين يفتقرون ببساطة إلى طرق للتفكير تعرف **بالمهارات التنفيذية**؛ وهي مهارات المخ الأساسية المطلوبة **لأداء** المهام: التنظيم, والتخطيط, وبدء المهمة, والتركيز عليها, والتحكم في الدوافع, وكبت الانفعالات, والتكيف، والمرونة - أي ببساطة كل ما يحتاج إليه الطفل للنجاح في المهام المعتادة في مرحلة الطفولة في المدرسة, وفي المنزل، ومع الأصدقاء؛ حيث يفتقر بعض الأطفال إلى بعض المهارات التنفيذية أو يتأخرون في اكتسابها.

لحسن الحظ, هناك الكثير لتقدمه؛ حيث سيُظهر لك هذا الكتاب كيف يمكنك تعديل التجارب اليومية لطفل يتراوح عمره ما بين ٤ أعوام و ١٣ عامًا لتنمية المهارات التنفيذية التي ستسهل عليه العودة إلى المسار الصحيح وإنجاز المهام. إن أساس تنمية المهارات التنفيذية موجود في المخ من قبل الولادة, لكن لا يمكن التحكم في هذه الوظيفة البيولوجية؛ لكن علماء الأعصاب يعرفون الآن أن تلك المهارات تكتسب تدريجيًّا وبتدرج واضح خلال أول عقدين من الحياة، وهذا يمنحك فرصًا هائلة طوال فترة الطفولة لتنمية المهارات التنفيذية التي قد يفتقر إليها ابنك أو ابنتك.

ومن خلال الإستراتيجيات التي ستتعلمها من هذا الكتاب, ستتمكن من مساعدة ابنتك على تعلم ترتيب حجرتها, وإنجاز فروضها المنزلية, وانتظار دورها, والتعامل مع الإحباط, والتكيف مع التغيرات غير المتوقعة في الخطط, والتعامل مع المواقف الاجتماعية الجديدة, واتباع التوجيهات, وإطاعة الأوامر, وادخار المصروف، وما هو أكثر من ذلك بكثير. ويمكنك أن تساعد ابنك أو ابنتك على تلبية آلاف الطلبات الأخرى، الكبيرة منها والصغيرة، والتي تمثل جزءًا من حياة الطفل وتغيير ذلك النمط المثير للقلق من تخلف الطفل في الأداء المدرسي, أو خسارته لأصدقائه، أو عدم انسجامه مع زملائه في العموم.

لقد رأينا نجاح الطرق الواردة في هذا الكتاب مع آلاف الأطفال سواء في المدرسة أو في المنزل مع عائلاتهم، وتتطلب تلك الإستراتيجيات التزامًا بالوقت والمثابرة, لكن أيًّا منها ليس صعبًا تعلمه أو اتباعه، وقد تجد أن بعضها ممتع. ولا شك في أن تلك البدائل للإشراف, والإزعاج, والإقناع المستمر ستجعل **حياتكم** معًا أكثر إمتاعًا.

ما الذي يمكن أن يفعله هذا الكتاب لك ولطفلك الذكي المشتت؟

في مرحلة ما, وبقدر معين, يواجه كل الأطفال صعوبة في التنظيم, وممارسة ضبط النفس، والانسجام مع الآخرين، ولا يخلو أي بيت في الولايات المتحدة الأمريكية من شجار دائم حول ترتيب الغرفة. ولا يوجد طفل عمره ١٣ عامًا على كوكب الأرض ينجز كل فروضه المنزلية دون أخطاء, وبسرعة مثالية, في كل مرة. لكن يبدو أن بعض الأطفال بحاجة إلى إشراف ومساعدة مستمرة تتخطى بكثير النقطة التي يبدأ فيها زملاؤهم بتولي مهام معينة وحدهم. وربما تتساءل متى ستتمكن من العودة إلى وضع المراقبة فحسب مثل بقية الآباء، ومتى ستتوقف عن إطلاق تحذيرات مستمرة، ومتى سيتعلم طفلك تهدئة نفسه بدلًا من الاعتماد عليك في فعل ذلك، وهل سيأتي وقت تتوقف فيه عن تنظيم كل حدث في حياة طفلك لضمان نجاحه.

قد تتحقق هذه الأحداث المهمة بعد فترة طويلة من الوقت إذا اعتمدت على أنه ستأتي مرحلة يتحسن فيها الطفل. وبينما تنتظرها, قد يعاني طفلك ضررًا يلحق بثقته بنفسه وستظل محبطًا وقلقًا. لذا إذا كان طفلك يفتقر إلى المهارات التنفيذية لتلبية توقعات الآخرين المنطقية, فمن المنطقي اتخاذ إجراء الآن لمساعدته على تعويض ما فاته، وقد تم تعريف المهارات التنفيذية مؤخرًا بأنها الأساس الذي يحتاج إليه كل الأطفال للنجاح في واجبات مرحلة الطفولة, وتزداد أهمية تلك المهارات الخاصة بالمخ أكثر فأكثر حين يغامر الأطفال في العالم، مع تقليص إشراف الأبوين وإرشادهما. في النهاية, هي ضرورية لخوض غمار حياة البلوغ بنجاح. إن اتخاذك إجراء الآن لتنمية المهارات التنفيذية لدى طفلك يمكن أن يجنبه الكثير من الصعوبات في السنوات القادمة.

إذا كان ابنك البالغ من العمر ٥ أعوام يفتقر إلى المهارات التنفيذية أو لا يتقدم فيها مثل بقية الأطفال, فقد لا يكون قادرًا على تحمل خسارة مباراة أو عدم الدخول في عراك مع الآخرين، وقد ينتهي به الأمر إلى تناقص عدد الأطفال الذين يلعبون معه رويدًا رويدًا. وإذا لم تستطع ابنتك ذات الأعوام التسعة أن تخطط لفروضها وإذا لم تلتزم بخطة, فقد لا تستطيع إنهاء مشاريعها المدرسية المكلفة بها في هذا العمر. وإذا لم يستطع ابنك البالغ من العمر ١٣ عامًا السيطرة على اندفاعاته, فما الذي سيمنعه

من ترك أخته الصغيرة بمفردها ليركب دراجته مع الصبْية فقط لأنك لست موجودًا لتذكيره بأنه وافق على رعاية أخته؟ في مرحلة المراهقة, هل ستنتبه ابنتك إلى الطريق وهي تقود سيارتها المليئة بالصديقات؟ هل سيحضر ابنك حصص مراجعة اختبار "سات" أم سيقضي وقته في إرسال رسائل نصية أو لعب ألعاب الفيديو؟ هل سيتمتع ابنك بالتنظيم ومهارات إدارة الوقت الكافية كي يصل إلى مكان عمله الصيفي في الموعد المحدد، وهل سيتحكم في انفعالاته بحيث يتجنب الاحتداد على عميل أو مدير متضايق؟ وعندما يكبر, هل سيترك ولدك المنزل ليستقل بحياته أم "سيفشل في ذلك"؟ باختصار, هل سيكون ولدك قادرا على عيش حياة مستقلة ناجحة؟

الفرص المتاحة كبيرة، وستزداد بدرجة أكبر بكثير إذا ساعدت طفلك على تنمية بعض المهارات التنفيذية التي تنقصه أو التي تتسم بالضعف لديه بدءًا من الآن، وهذا هو أحد أسباب تركيزنا على الأطفال من مرحلة الروضة إلى مرحلة الإعدادية: إذا بدأت العمل على المهارات التنفيذية لطفلك الآن, فحين يصل إلى المدرسة الثانوية ستكون قد منحته أساسا مهمًّا للنجاح خلال ذلك الجزء الحيوي من حياته الأكاديمية والاجتماعية. وستجد بعدها أنه تسلح بأعلى مهارات ضبط النفس, واتخاذ القرار, وحل المشكلات بدرجة تفوق ما تحلم به الآن. إن جزءًا كبيرًا مما نضعه في الكتاب من أجل طلاب المدرسة الإعدادية قد يتناسب مع ابنك أو ابنتك في المدرسة الثانوية بأية حال, لكن لأن طلاب المدرسة الثانوية لديهم احتياجات تتطلب مهارات تنفيذية مختلفة إلى حد كبير ويستجيبون لطرق توجيه تختلف عن نظرائهم الأصغر سنًّا, فإننا لن نتعمق بالتفصيل هنا حول فئة من هم أكبر سنًّا.

نبذة عن الكتاب

بما أننا عملنا مع أبناء الآخرين - وشاهدنا أبناءنا وهم يكبرون - فقد وجدنا أن كل أنواع الأطفال يعانون ضعف مهاراتهم التنفيذية، وأن ما يمكن أن تقدمه للمساعدة سيختلف بناءً على سن الطفل ومستوى نموه, وكذلك نقاط قوتك وضعفك والمشكلات التي تسبب لك المتاعب أكثر من الأخرى. وإذا أحسنت اختيار السلوك الصائب واخترت الإستراتيجية المناسبة, فسيكون لديك تأثير إيجابي وهائل وممتد على قدرة أطفالك على تنمية مهاراتهم التنفيذية. إن الهدف الرئيسي من الجزء الأول من هذا الكتاب هو مساعدتك على اكتشاف المناحي التي يحتاج فيها طفلك إلى المساعدة وأفضل الطرق التي يمكنك بها تنمية مهاراته التنفيذية.

فتقدم الفصول من ١ إلى ٤ نظرة عامة على المهارات التنفيذية, وكيف تتم تنميتها, وكيف تظهر في المهام التنموية المشتركة, وكيف يمكنك أنت والبيئة المحيطة المساهمة في تنمية المهارات التنفيذية القوية. وقد صنف العلماء والأطباء السريريون المهارات التنفيذية ووصفوها بعدة طرق, لكننا جميعا نتفق في هذا المجال على أنها هي العمليات الإدراكية المطلوبة (١) للتخطيط والإشراف على الأنشطة, بما في ذلك حث الأطفال ومساعدتهم على القيام بالنشاط, و(٢) لتعديل السلوك - أي كبح الانفعالات, واتخاذ قرارات صائبة, وتغيير الأساليب حين لا يجدي ما تفعله الآن نفعًا, والتحكم في العواطف والسلوكيات لتحقيق أهداف طويلة المدى. إذا نظرت للمخ باعتباره أداة منظمة للمعطيات والنتائج, فإن المهارات التنفيذية هي ما يمكننا من التحكم في وظائف أداة النتائج. بعبارة أخرى, إنها تساعدنا على أخذ كل المعلومات التي يجمعها المخ من أعضائنا الحسية, وعضلاتنا, ونهاياتنا العصبية

وما إلى ذلك واختيار طريقة استجابتنا.

في الفصل الأول، لن يقتصر الأمر على أنك ستعرف الكثير عن وظائف المهارات التنفيذية المميزة بل ستعرف القليل عن كيفية نمو المخ, وبالأخص, كيفية نمو المهارات التنفيذية لدى الأطفال, بدءًا من مرحلة الولادة. وهذه المعرفة ستعطيك فكرة عن مدى تأثير وظائف المهارات التنفيذية وسبب أن نقاط الضعف وأوجه النقص تقيد الحياة اليومية للطفل بطرق عديدة للغاية.

ولكي تتمكن من تحديد نقاط القوة والضعف الخاصة بمهارات طفلك التنفيذية, فبدون شك, عليك أن تعرف الوقت المناسب لتوقع نمو المهارات المتعددة - مثلما كنت تعرف الوقت المناسب لتوقع نمو المهارات الحركية كالجلوس, والوقوف، والمشي حين كان ابنك في مرحلة الرضاعة ثم مرحلة تعلم المشي. لدى معظم الآباء بالفعل شعور حدسي بشكل المسار التنموي للمهارات التنفيذية. كما أننا - نحن ومعلمي أطفالنا - نعدل توقعاتنا بطبيعة الحال كي تتناسب مع تزايد قدرة الطفل على الاعتماد على الذات رغم أننا لا نصنف بوعي تلك الأحداث المهمة باعتبارها اكتساب مهارات تنفيذية متعددة. وسيقدم لك الفصل الثاني نظرة متفحصة لهذا المسار, عبر إدراج المهام التنموية المشتركة التي تتطلب استخدام المهارات التنفيذية في مراحل مختلفة من الطفولة. كما سنوضح لك كيف تميل نقاط القوة والضعف للمهارات التنفيذية إلى اتباع أنماط معينة لدى الأفراد, رغم أنه من الصحيح أيضًا أن المهارات بشكل عام قد تنمو بشكل أفضل لدى البعض مقارنة بالبعض الآخر. وستبدأ في تكوين صورة لنقاط القوة والضعف الخاصة بطفلك عبر مجموعة من الاختبارات القصيرة، وستساعدك هذه الصورة على البدء في تحديد الأهداف التي يحتمل أن تناسب المعالجات التي نقدمها في الجزأين الثاني والثالث.

كما ذكرنا من قبل, تتحدد قدرة الطفل البيولوجية على تنمية المهارات التنفيذية قبل أن يولد, لكن مسألة وصول الطفل لإمكاناته لتنمية تلك المهارات تعتمد كثيرًا على بيئته، فأنتم, كآباء, تشكلون جزءًا كبيرًا من بيئة أطفالكم؛ وهذا لا يعني أنه يجب لومكم إن كان لدى أطفالكم نقاط ضعف خاصة بالمهارات التنفيذية, لكن معرفة مواطن الضعف والقوة في المهارات التنفيذية قد تحسن جهودكم لتنمية المهارات التنفيذية لدى أطفالكم وتقليل الخلافات التي قد تنشأ نتيجة بعض أوجه الاختلاف أو الاتفاق بينكم.

هب أن طفلك غير منظم تمامًا وكذلك أنت - وبهذا لن يكون من الصعب عليك تعليم طفلك المهارات التنظيمية فحسب, وإنما قد تتضاعف هذه الخلافات إلى حد غير محتمل. غير أنه بالتسلح بمعرفة وجه الشبه ذلك, قد تكون قادرًا على ترسيخ صداقة متينة مع طفلك تقوم على احتياجكما المتبادل لاكتساب تلك المهارات؛ فالعمل عليها معًا سيحفظ كبرياء طفلك ويشجعه على التعاون.

أو تخيل أنك قد تكشف عن وجه اختلاف وليس وجه اتفاق: فمجرد إدركك الفطري أنك منظم أكثر من اللازم بعكس طفلك قد يجعلك تشعر بأنك أكثر ميلًا للتحلي بالصبر معه كي تتمكن من مساعدته على تنمية المهارة التي تتفوق فيها. إنه لا يحاول مضايقتك, بل كل ما هنالك أنكما مختلفان في المهارات التنفيذية. وسيساعدك الفصل الثالث على فهم مواطن القوة والضعف في مهاراتك التنفيذية وكيف يمكنك استخدام تلك المعرفة في جهودك لمساعدة طفلك.

الانسجام بينك وبين طفلك ليس الشيء الوحيد الذي عليك الانتباه له؛ فحسن الانسجام بين طفلك والبيئة المحيطة به له القدر نفسه من الأهمية. وكما ستتعلم بمجرد أن تنخرط في إستراتيجيات تنمية المهارات التنفيذية لدى طفلك, فإن أول شيء ينبغي أن تبدأ به دائمًا عند محاولة التعويض عن الافتقار إلى المهارات التنفيذية هو تغيير المناخ. بالطبع لا يمكنك أن تفعل ذلك دائمًا - والهدف الرئيسي لهذا الكتاب هو ضمان عدم اضطرارك إلى القيام بذلك - لكن هذا ما يفعله الآباء بالتحديد بدرجات متفاوتة طوال مراحل الطفولة والبلوغ لأطفالهم؛ فهم يضعون سدادات الأمان في فتحات المقابس لمنع الأطفال الزاحفين الفضوليين من وضع أصابعهم في المقابس الكهربائية، ودائمًا ما يجلس الآباء أو جلساء الأطفال معهم خلال أوقات اللعب المبكرة، كما أننا نقلل من الوقت الذي يتصفح فيه أطفالنا الإنترنت أو جهاز الآيبود حتى ينجزوا فروضهم المنزلية. وسنعرض لك في الفصل الرابع كيف تتأمل بيئة طفلك بحثًا عن حسن الانسجام مع مهاراته التنفيذية ومع أنواع البيئات التي يمكنك تهيئتها حتى يأتي الوقت الذي لا يحتاج فيه إلى الدعم البيئي.

بمجرد أن تعرف مواطن القوة والضعف لدى طفلك ومقدار الانسجام بينك وبينه وكذلك بينه وبين بيئته, فإنك تكون جاهزًا للبدء في العمل على تنمية تلك المهارات. ونحن نعتقد أن السبب في فاعلية معالجاتنا هو (١) أنها تستخدم في البيئة الطبيعية للطفل و(٢) يمكنك أن تختار من بين زوايا مختلفة للتعامل. وتسمح لك تلك الخيارات بأن تعدل جهودك لتتناسب مع احتياجات الطفل الذي تعرفه جيدًا, كما أنها تعطيك خطة بديلة لتجربها إذا لم تنجح الخطة الأساسية تماما.

يقدم لك الفصل الأول من الجزء الثاني (أي الفصل الخامس) مجموعة من المبادئ لتتبعها متى حددت أفضل زوايا التعامل مع مهمة صعبة ومحددة أو مهارة تنفيذية محددة يحتاج إليها طفلك. تشكل ثلاثة من تلك المبادئ إطار العمل لكل المهام التي ستؤديها, وكل منها موضح في كل فصل من الفصول التالية (الفصول من ٦ إلى ٨): (١) إدخال تعديلات في البيئة لتحسين قوة الانسجام بين الطفل والمهمة؛ و(٢) تعليم الطفل كيفية أداء المهام التي تتطلب مهارات تنفيذية؛ أو (٣) تحفيز الطفل لاستخدام المهارات التنفيذية مع بقية مهاراته, وكما سترى, نوصي عادة باستخدام مزيج من هذه الطرق الثلاث لضمان النجاح, ويعرض لك الفصل التاسع كيفية دمجها معًا. في تلك الأثناء, يمكنك أن تقرر إذا ما كنت ترغب في تبني طرق للدعم أو استخدام بعض الألعاب التي اقترحتها في الجزء الثاني لتنمية مهارات طفلك التنفيذية بسلاسة على مدار اليوم.

كما أنك ستحتاج إلى استهداف بعض المواقف المعقدة التي تؤدي إلى كثير من التدهور في كل/بعض المهارات التنفيذية التي تسبب مشكلات لطفلك في نواحي حياته المختلفة. ويقدم الفصل العاشر طرق تدريس تستهدف أكثر المشكلات شيوعًا لدى آباء الأطفال، والتي نلاحظها في العيادات. وتعطيك هذه الطرق مجموعة من الإجراءات, وفي بعض الحالات نصوصًا مكتوبة, ستساعد طفلك على تعلم التعامل مع أنشطة الحياة اليومية بأقل جهد وفوضى, سواء كانت اتباع طريقة معينة لتحديد وقت النوم, أو التعامل مع التغيرات في الخطط، أو إنجاز مشروع مدرسي طويل المدى. ويجد الكثير من الآباء أنه من الأسهل البدء بهذه الطرق لأنها تركز مباشرة على مهمة تمثل مصدر خلاف يوميًا ولأننا نمدك بكل الطرق والأدوات التي تحتاج إليها. قد تجد أن هذه هي أفضل طريقة للتعود على تنمية المهارات التنفيذية وأقصر طريق لتحقيق نتائج ملموسة. ويحتاج الآباء إلى الحافز أيضًا, ولا يوجد مثل النجاح

ليدفعك للاستمرار. تُظهر لك تلك الطرق كيف تختار الطرق المناسبة لعمر طفلك، كما أنها تحدد المهارات التنفيذية المطلوبة لأداء تلك المهمة, وبالتالي إذا وجدت أن المهارات نفسها مطلوبة للمهام التي تسبب لطفلك أغلب المشكلات, فعليك أن تقرأ عن تلك المهارات في الفصول التالية وتعمل على تنميتها.

وتناقش الفصول، بدءًا من الفصل الحادي عشر وصولًا إلى الفصل الحادي والعشرين، كل مهارة تنفيذية على حدة؛ حيث نوضح التدرج التنموي المعتاد للمهارة، ونعطيك درجات تقييم محددة يمكنك استخدامها لتحديد إذا ما أصاب طفلك الهدف أم تخلف وذلك فيما يتعلق بتنمية المهارة. فإذا شعرت بأن مهارات طفلك كافية في العموم مع إمكانية إدخال بعض التحسينات, فإنه يمكنك أن تتبع المبادئ العامة التي ندرجها لكيفية القيام بذلك؛ غير أنك إذا لاحظت أن المشكلات أكثر وضوحًا, فإنه يمكنك أن تقدم معالجتك الخاصة, بناءً على النماذج التي نقدمها للمعالجات, والتي تركز على جوانب المشكلات التي غالبًا ما يتكرر ظهورها في العيادات. وتتضمن تلك المعالجات عناصر من النماذج الثلاثة الموضحة في الجزء الثاني.

نحن واثقون بأنك - بالنظر إلى كل تلك الخيارات المختلفة - ستجد طريقة لمساعدة طفلك على تقوية المهارات التنفيذية الضعيفة. لكننا نعيش في عالم غير مثالي؛ لذا يشتمل الفصل الـ ٢٢ على اقتراحات لاكتشاف المشكلات وإصلاحها في الأوقات التي تصطدم فيها بعقبة, بما في ذلك الأسئلة التي ينبغي أن تسألها لنفسك عن المعالجات التي جربتها, بالإضافة إلى توجيهات عن كيف ومتى عليك أن تطلب المساعدة المهنية.

كآباء, يمكنكم مساعدة أطفالكم على استخدام مهارات تنفيذية قوية لإنجاز الفروض المنزلية وترسيخ عادات مذاكرة مفيدة, لكن لا يمكنكم مرافقتهم إلى حجرات الدراسة. ويواجه معظم الأطفال المشتتين مشكلات في المدرسة وكذلك في المنزل. في الواقع قد يكون المعلمون الذين درسوا لطفلك في البداية هم من نبهوك إلى نقاط ضعف المهارات التنفيذية لديه. ويقدم الفصل الـ ٢٣ اقتراحات لكيفية العمل مع المعلمين والمدرسة للتأكد من حصول طفلك على المساعدة والدعم الضروريين في المدرسة وكذلك في المنزل. إنها تشتمل على اقتراحات لكيفية تجنب العلاقات العدائية مع المعلمين بالإضافة إلى كيفية الحصول على دعم إضافي, مثل خطط ٥٠٤، أو تعليم خاص, إذا تطلب الأمر.

المهارات التي ينميها طفلك، بمساعدتك، من المفترض أن تساعده على تحقيق مزيد من النجاح في المدرسة, لكن ما الذي يحدث بعد المدرسة الإعدادية؟ بالنسبة للمراهقين المشتتين, ما يحدث هو تحديات المدرسة الثانوية؛ حيث تتجاوز التحديات الإضافية الحالية - التحديات التي تبدو أكثر إثارة للخوف عادة عند التفكير فيها حين يكون الأطفال أصغر سنًّا وأكثر تركيزا بكثير على الجانب الإيجابي لزيادة الاستقلالية. والفصل الأخير في هذا الكتاب يقدم إرشادات لمساعدة طفلك على التعامل مع مراحل الحياة المقبلة.

أما الآن, فإننا نعرف أنه يبدو من المخيف أحيانًا النظر إلى المستقبل وتخيل ما سيحدث حين يصل أطفالك لسن البلوغ. ونعرف أنه حين كان أكبر أبنائنا في المدرسة الإعدادية, كنا نمر بليال يغيب عنا فيها النوم متسائلين كيف سينجحون في المدرسة الثانوية, ناهيك عما سيحدث بعدها. وقد كُتب هذا

الكتاب جزئيا كي يطمئنكم بأن الأطفال يكبرون **حقا** ويتعلمون النجاح وحدهم. فقد فعلها أبناؤنا - وكذلك يمكن أن يفعلها أبناؤكم؛ فسنوات الخبرة المكتسبة في العلاج وتربية الأطفال تم إدراجها في هذا الكتاب. ونأمل أن تجده مفيدًا, بغض النظر عن المرحلة التي تمر بها مع طفلك منذ الطفولة وحتى الاستقلالية.

الجزء الأول

ما الذي يجعل طفلك ذكيًّا لكن مشتتًا؟

الفصل الأول

كيف تنتهي الحال بالطفل الذكي بأن يصبح مشتتًا للغاية؟

تبلغ كيتي من العمر ثمانية أعوام. إنه صباح يوم السبت, وقد طلبت منها والدتها تنظيف حجرتها, ونبهتها إلى عدم النزول للشارع للعب مع صديقتها حتى يكون كل شيء مرتبًا. تترك الطفلة غرفة المعيشة على مضض وتصعد الدرج، بينما يشاهد أخوها أفلام الرسوم المتحركة الخاصة بيوم الإجازة الأسبوعية، ثم تقف عند مدخل الباب وتتفحص المكان: دمى باربي مبعثرة في أحد أركان الغرفة, وهناك كومة مختلطة من الدمى والملابس والأشياء التي تبدو من بعيد مثل حقائب المشردين. والكتب مكومة في كل اتجاه في خزانة كتبها, وبعضها ملقى على الأرضية. باب الخزانة مفتوح, والملابس وقعت من الشماعات وتكدست أمام أرضية الخزانة, مغطية بذلك عدة أزواج من الأحذية وبعض ألعاب الطاولة والأحاجي التي لم تلعبها مؤخرًا، كما ألقيت بعض الملابس المتسخة تحت السرير لكنها تظهر في المساحة بين غطاء السرير والأرضية. وهناك كومة من الملابس النظيفة مبعثرة في أنحاء الأرضية بجانب مكتبها, تركتها هناك بعد بحث جنوني عن سترة مفضلة أرادت أن ترتديها يوم أمس في المدرسة. تتنهد كيتي وتذهب إلى ركن الدمى - تضع زوجين من الدمى على الرف المخصص لها, ثم تلتقط دمية ثالثة وتبعدها على طول ذراعها لتتفحص الملابس التي ترتديها الدمية، وتتذكر أنها كانت تُعد الدمية لحضور حفل تخرجها ولكنها لم يعجبها الثوب الذي اختارته، تحرك يدها سريعًا في كومة الملابس الصغيرة لتجد ثوبًا تفضله أكثر. وبينما هي تجذب السحَّاب الأخير في الثوب تطل والدتها برأسها عند الباب، وتقول بصوت ينم عن نفاد الصبر: "كيتي, مرت نصف ساعة ولم تفعلي شيئًا!".تأتي والدتها إلى ركن الدمى وتلتقط هي وكيتي الدمى والملابس, لتضعا الدمى على الرف الخاص بها والملابس في الصندوق البلاستيكي الذي يستخدم كصندوق للملابس، وتنجزان المهمة بسرعة، وقبل مغادرة والدتها الغرفة، تقول: "الآن, رتبي هذه الكتب". فتسير كيتي نحو الرف المخصص للكتب وتبدأ في ترتيبها. في وسط كومة الكتب على الأرضية, تجد أحدث إصدار من سلسلة كتب The Boxcar Children, وهي السلسلة التي تقرؤها. تفتح الكتاب على الصفحات الموضوع فيها فاصل القراءة وتبدأ القراءة، وتقول لنفسها: "سأنتهي من هذا الفصل وحسب". عندما تنتهي من قراءته, تغلق الكتاب وتنظر إلى أرجاء الغرفة، وتصيح بنبرة حزينة: "يا أمي! لا أستطيع ترتيب كل ذلك! هل يمكنني أن أذهب للعب وأنهي ذلك لاحقًا؟ رجاءً!".

في الطابق الأسفل, تتنهد والدة كيتي بقوة - يحدث ذلك في كل مرة تطلب فيها من ابنتها إنجاز شيء ما: تتشتت, وتثبط عزيمتها, وتفشل ولا تنجز فروضها ما لم تكن والدتها بجانبها لتشرح لها كل خطوة صغيرة - أو تستسلم وتفعل كل ذلك بنفسها. كيف يمكن لابنتها أن تصبح غير مركزة لهذه الدرجة وغير قادرة على تحمل المسئولية؟ لماذا لا يمكن لها تأجيل القليل مما تحب القيام به إلى أن تنتهي مما **ينبغي** أن تقوم به؟ ألا يفترض لتلميذ في الصف الثالث أن يتولى **بعض** الأشياء وحده؟

لقد سجلت كيتي معدل ٩٠٪ في اختبارات أيوا لتلفظ الحروف منذ أن بدأت في خوضها، وذكر معلموها أنها واسعة الخيال, وبارعة في الرياضيات، وتمتلك حصيلة لغوية جيدة. كما أنها فتاة لطيفة؛ ولهذا لا يرغبون في إخبار والديها باستمرار بأن ابنتهما تتشتت في الحصة لأنها لا تستطيع التركيز على المهمة في أثناء النشاط الجماعي أو أنه على المعلم أن يكرر تذكيره لها بأنها في أثناء وقت القراءة الصامت عليها التركيز على الكتاب والتوقف عن التفتيش في مكتبها, أو اللعب بأربطة الحذاء، أو الهمس في أذن زميلاتها. واقترح معلمو كيتي أكثر من مرة أنه قد يجدي نفعًا إذا حاول والداها التأكيد عليها بأهمية اتباع التوجيهات والالتزام بالأنشطة المكلفة بها. عند هذه المرحلة لا يسع والديها سوى الرد بخجل أنهما جربا كل طريقة يعرفانها لتوضيح تلك النقطة لابنتهما مع تعهد كيتي الصادق بذلك، لكن يبدو بعدها أنها لا تلتزم به بالضبط مثلما لا تستطيع الانتهاء من تنظيف الحجرة أو إعداد المائدة.

إن والديها في حيرة شديدة من أمرهما, وهي معرضة لخطر الفشل في المدرسة. فكيف يمكن لشخص شديد الذكاء أن يتشتت لهذه الدرجة؟

كما ذكرنا في المقدمة, تنتهي الحال بالأطفال الأذكياء إلى أن يصبحوا مشتتين عادة لافتقارهم إلى مهارات تعتمد على عمل المخ، والتي نحتاج إليها جميعًا للتخطيط والإشراف على الأنشطة وتقويم السلوك. الأمر ليس أنهم غير قادرين على استقبال وتنظيم المعطيات التي تستقبلها حواسهم - وهو ما نعتبره "ذكاء" عادة. حين يتعلق الأمر بالقدرات الذهنية, فإنهم يتمتعون بالكثير منها؛ لهذا قد لا يعانون في فهم القسمة أو الكسور أو تعلم التهجئة. وتظهر المشكلة حين يحتاجون إلى تنظيم النتائج - أي تحديد متى يفعلون شيئًا ثم تنسيق سلوكهم لتحقيق ذلك. وبسبب أن لديهم كل ما يتطلبه الأمر لاستيعاب المعلومات وتعلم الرياضيات واللغات والمواد الدراسية الأخرى, قد تفترض أن المهام الأبسط مثل ترتيب السرير أو تبادل الأدوار ينبغي ألا تتضمن بذل أي مجهود ذهني. لكن لا يحدث ذلك لأن طفلك قد يمتلك الذكاء لكنه يفتقر إلى المهارات التنفيذية لاستخدامه بالشكل الأمثل.

ما المهارات التنفيذية؟

هيا نصحح سوء فهم محتملًا في البداية. عندما يسمع الأشخاص مصطلح **المهارات التنفيذية**, يفترضون أنه يشير إلى مجموعة المهارات المطلوبة للمسئولين التنفيذيين البارعين - مهارات مثل الإدارة المالية, والتواصل, والتخطيط الإستراتيجي واتخاذ القرار؛ لكن **هناك** بعض التداخل - تشتمل المهارات التنفيذية بالفعل على اتخاذ القرار, والتخطيط والتعامل مع كل أنواع البيانات, ومثل المهارات التي يستخدمها المسئول التنفيذي, تساعد المهارات التنفيذية الأطفال على إنجاز ما ينبغي إنجازه - لكن في الواقع فإن مصدر مصطلح **المهارات التنفيذية** هو كتب علم الأعصاب؛ حيث يشير إلى مهارات قائمة على عمل المخ والمطلوبة **من الإنسان لتنفيذ** المهام, أو أدائها.

يحتاج طفلك (مثلك) إلى المهارات التنفيذية لوضع حتى أبسط الخطط لبدء مهمة معينة. وبالنسبة لأمر في بساطة إحضار كوب حليب من المطبخ, عليه أن يقرر النهوض والذهاب إلى المطبخ حين يكون عطشان, والتقاط كوب من الخزانة, ووضعه على الطاولة, وفتح باب الثلاجة, وسكب الحليب, وإعادة عبوة الحليب إلى الثلاجة, ثم شرب كوب الحليب إما في المطبخ أو العودة به إلى غرفة العائلة

من حيث أتى. لتنفيذ تلك المهمة البسيطة، عليه أن يقاوم الدافع لالتقاط وتناول رقائق البطاطس التي يلمحها في الخزانة أولًا - والتي ستزيد من عطشه - واختيار مياه غازية مليئة بالسكر بدلًا من الحليب. إذا لم يجد أيًّا من الأكواب المألوفة في الخزانة, فعليه أن يفكر في فتح غسالة الأطباق بدلًا من اختيار إحدى كئوس والديه البلورية الجميلة، وعندما يجد أن الحليب قد نفد, عليه أن يخفف من إحباطه ويقاوم إثارة خلاف مع شقيقته الصغرى عندما يتأكد من تناولها كمية كبيرة منه، وعليه أن يتأكد من عدم ترك بقعة من الحليب على طاولة القهوة إذا لم يكن يريد أن يُمنع من تناول الوجبات الخفيفة في غرفة العائلة في المستقبل.

قد يتمكن الطفل الذي يعاني ضعفًا في المهارات التنفيذية من وضع الحليب في الكوب دون أي مشكلة - أو قد يتشتت, ويتخذ خيارات سيئة, ولا يظهر أي تحكم انفعالي أو سلوكي, تاركًا باب الثلاجة مفتوحًا على مصراعيه, وآثارًا من قطرات الحليب على الطاولة والأرضية, تاركًا عبوة الحليب على الطاولة لتنسكب، وشقيقته الصغرى تبكي. لكن حتى إذا كان يمكنه وضع الحليب في الكوب دون وقوع أية خسائر، فيمكنك أن تتوقع أنه سيواجه مشكلات في تنفيذ المهام في حياته والتي يزيد تعقيدها وصعوبتها على قدرته على التخطيط, وإطالة فترة الانتباه, والتنظيم, والتحكم في مشاعره وكيفية تصرفه بناء عليها.

في الواقع، إن المهارات التنفيذية هي كل ما يحتاج إليه طفلك لتحقيق آمالك وأحلامك لمستقبله - أو آماله وأحلامه هو. في مرحلة المراهقة المتأخرة, ينبغي أن يلبي أبناؤنا شرطًا أساسيًّا: يجب أن يتصرفوا بدرجة معقولة من الاستقلالية؛ وهذا لا يعني ألا يطلبوا العون أو النصيحة في بعض الأوقات، لكنه يعني أنهم ليسوا بحاجة للاعتماد علينا للتخطيط، أو لتنظيم يومهم، أو إخبارهم متى يبدأون المهام، أو جلب أغراضهم حين ينسونها، أو تذكيرهم بالتركيز في المدرسة. عندما يصل أبناؤنا لتلك المرحلة، ينتهي دور تربيتنا لهم - نتحدث عن أبنائنا بصفتهم أشخاصًا "معتمدين على أنفسهم", ونتقبل ذلك بقدر معين من الارتياح، ونأمل ما هو أفضل لهم، وتفعل المؤسسات الاجتماعية الأمر نفسه, معتبرة إياهم "بالغين" لأسباب قانونية في الغالب.

ولكي يصل الطفل لتلك المرحلة من الاستقلالية, يجب عليه أن ينمي مهاراته التنفيذية. ربما رأيت طفلًا رضيعًا يراقب أمه وهي تترك الغرفة, وينتظر لوقت قصير, ثم يبدأ في البكاء حتى تعود أمه. أو ربما استمعت لابنتك ذات الأعوام الثلاثة تقول لنفسها - بصوت يبدو مليئا بالشك مثل صوتك - لا تفعلي هذا أو ذاك. وماذا عن مشاهدة الطفل البالغ من العمر تسعة أعوام وهو يتوقف وينظر من حوله قبل أن يركض في الشارع وراء الكرة؟ إننا نشهد في كل هذه الحالات نمو المهارات التنفيذية.

النموذج الذي وضعناه

يعود عملنا الأولي في المهارات التنفيذية إلى الثمانينيات من القرن العشرين، وعند تقييم وعلاج الأطفال الذين يعانون إصابات مخية رضّية, رأينا أن مصدر الكثير من المشكلات الإدراكية والسلوكية يعود إلى وجود أوجه نقص في المهارات التنفيذية، ورغم أنها كانت أقل حدة, فإننا لاحظنا أنواعًا مشابهة من المشكلات لدى الأطفال الذين يعانون اضطرابات نقص الانتباه الشديد. وانطلاقًا من هذه الأسباب, بدأنا البحث في تنمية المهارات التنفيذية لمجموعة كبيرة من الأطفال. رغم وجود أنظمة

أخرى للمهارات التنفيذية (أدرجنا في المصادر مراجع لتلك الأنظمة), فإن نموذجنا صُمم لتحقيق هدف محدد: مساعدتنا على التوصل إلى طرق يمكن للآباء والمعلمين أن يحسنوا من خلالها من تنمية المهارات التنفيذية لدى الأطفال الذين أظهروا نقاط ضعف فيها.

لقد بنينا نموذجنا على افتراضين أساسيين:

لدى معظم الأفراد مجموعة من نقاط القوة وكذلك الضعف فيما يتعلق بالمهارات التنفيذية. في الواقع, وجدنا أن هناك خطوطًا عامة مشتركة بين نقاط القوة والضعف؛ فالأطفال (والبالغون) الذين يظهرون نقاط قوة في بعض المهارات المحددة عادة ما تكون لديهم نقاط ضعف في مهارات أخرى معينة, وهي الأنماط التي يمكن توقعها. لقد أردنا نموذجًا يمكِّن المعنيين من تحديد تلك الأنماط حتى يتشجع الأطفال على استخدام نقاط قوتهم والعمل على تحسين أو تجنب نقاط ضعفهم لتحسين أدائهم العام، كما وجدنا أنه من المنطقي مساعدة الآباء على تحديد نقاط قوتهم وضعفهم حتى يتسنى لهم تقديم أكبر مساعدة ممكنة لأطفالهم.

الهدف الرئيسي من تحديد نقاط الضعف هو أن تكون قادرًا على وضع معالجات لنقاط الضعف هذه بل وتنفيذها. لقد أردنا أن نتمكن من مساعدة الأطفال على تنمية المهارات التي يحتاجون إليها أو تكييف البيئة لتقليل أو تجنب المشكلات المرتبطة بنقاط الضعف الخاصة بالمهارة. وكلما كانت المهارات منفصلة, أصبح من الأسهل وضع تعريفات وظيفية لها، وحين يمكن استخدام المهارات, يصبح من الأسهل تقديم معالجات لتحسين تلك العمليات. فعلى سبيل المثال, دعونا نأخذ كلمة **مشتت**. إنها تصلح لعنوان كتاب لأنك كأب تقرأ الكلمة وتعرف مباشرة أنها تصف حال طفلك، لكن هذه الكلمة يمكن أن تعني كثير النسيان, أو غير منظم, أو مفتقرًا للمثابرة، أو شارد الذهن. تستلزم كل مشكلة من تلك المشكلات حلا مختلفا، وكلما كان تعريفنا للمشكلة أكثر دقة, زادت احتمالية التوصل لإستراتيجية تحل المشكلة بالفعل.

يشتمل النظام الذي توصلنا له على ١١ مهارة:

كبح رد الفعل

الذاكرة العاملة

السيطرة على الانفعالات

إطالة الانتباه

بدء المهمة

التخطيط/تحديد الأولويات

التنظيم

إدارة الوقت

المثابرة الموجهة نحو الهدف

المرونة

إدراك الإدراك

يمكن تنظيم تلك المهارات بطريقتين مختلفتين، الأولى تنمويًّا (أي الترتيب الذي من خلاله تنمو لدى الأطفال) والثانية وظيفيًّا (أي ما تساعد الطفل على القيام به). إن معرفة الترتيب الذي تنمو من خلاله المهارات في أثناء سنوات الرضاعة والمشي, كما سبق أن ذكرنا, تساعدك أنت ومعلمي طفلك على استيعاب ما يمكن توقعه من الطفل في سن معينة. وفي حلقة دراسية أجريناها قبل عدة سنوات مع المعلمين في روضة الأطفال وصولًا إلى الصف الثامن, طلبنا من المعلمين تحديد هاتين المهارتين أو المهارات الثلاث التنفيذية لدى تلاميذهم والتي كانت تهمهم بالدرجة الأكبر. وقد ركز المعلمون في المراحل الابتدائية الأدنى على مهارتي بدء المهمة وإطالة الانتباه, بينما شدد معلمو المرحلة الإعدادية على مهارات إدارة الوقت, والتنظيم, والتخطيط/تحديد الأولويات. والأمر المثير للاهتمام اختيار معلمي كل المراحل كبح رد الفعل كمهارة رأوا أن تلاميذهم يفتقرون إليها! لكن النقطة الرئيسية هي أنك إذا عرفت الترتيب الذي يتوقع أن تنمو المهارات من خلاله, لن ينتهي بك الأمر إلى إضاعة وقتك في محاولة تنمية مهارة معينة لدى طفلك البالغ من العمر سبعة أعوام والتي لا يتم إتقانها عادة قبل سن ١١ سنة، فلديك ما يكفي من المعارك, ولا تحتاج إلى إضاعة وقت إضافي في أمر عديم الجدوى.

يدرج الجدول التالي المهارات بالترتيب من حيث الظهور, ويعرف كل مهارة ويقدم أمثلة لما تبدو عليه كل مهارة لدى الأطفال الأكبر والأصغر سنًّا.

التقدم التنموي للمهارات التنفيذية

المهارة التنفيذية	التعريف	الأمثلة
كبح رد الفعل	القدرة على التفكير قبل التصرف، وهذه القدرة على مقاومة الدافع لقول أو فعل شيء لطفلك تتيح الوقت لتقييم الموقف ومدى تأثير سلوكه على الموقف.	بينما يمكن للطفل الصغير الانتظار لفترة قصيرة دون أن يتعرض للتشتت، يمكن للبالغ تقبل قرار الحكم دون جدال.
الذاكرة العاملة	القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة عند تأدية المهام الصعبة.	يمكن للطفل الصغير أن يحتفظ بالمعلومات في الذاكرة ويتبع تعليمات من خطوة واحدة أو خطوتين، أما الطفل في المرحلة الإعدادية فيمكنه تذكر توقعات عدد من المعلمين.
السيطرة على الانفعالات	القدرة على التحكم في الانفعالات لتحقيق الأهداف, أو إنهاء المهام، أو السيطرة على السلوك وتوجيهه.	يمكن للطفل الصغير الذي يمتلك هذه المهارة التعافي من الإحباط في فترة قصيرة، ويمكن للمراهق التعامل مع قلقه بشأن المباراة أو الاختبار ويؤدي كليهما رغم ذلك.
إطالة الانتباه	القدرة على تركيز الانتباه المطول إلى موقف أو مهمة رغم التشتت, أو الإجهاد، أو الملل.	من أمثلة إطالة الانتباه لدى الطفل الأصغر سنًّا إنهاؤه مهمة روتينية مدتها ٥ دقائق مع وجود
بدء المهمة	القدرة على بدء المشروعات دون مماطلة	
التخطيط/		

		إشراف غير منتظم؛ حيث يمكن للمراهق التركيز على الفرض المنزلي - مع أخذ استراحات قصيرة - لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين.
		بينما يتمتع الطفل الصغير بالقدرة على بدء مهمة روتينية أو تكليف بعد إعطاء التعليمات مباشرة، فإن المراهق لا ينتظر حتى آخر دقيقة ليبدأ المشروع.
تحديد الأولويات	لا ضرورة لها, بطريقة فعالة أو تأديتها في حينها. القدرة على وضع خريطة طريق للوصول للهدف أو إنهاء المهمة. كما أن تلك المهارة تتضمن القدرة على اتخاذ قرارات حول ما يمثل وما لا يمثل أهمية للتركيز عليه.	بينما يمكن للطفل الصغير مع التوجيه التفكير في خيارات لإنهاء خصومة مع زميل له، يمكن للمراهق وضع خطة للحصول على وظيفة.
التنظيم	القدرة على استحداث أنظمة والإبقاء عليها لتعقب المعلومات أو المواد.	بينما يمكن للطفل الصغير, مع التذكير وضع الألعاب في مكان مخصص، يمكن للمراهق تنظيم مكان الأدوات الرياضية وتحديده.
إدارة الوقت	القدرة على تقدير مقدار الوقت الذي يمتلكه المرء, وكيفية توزيعه، وكيفية التزامه بالمهل الزمنية والمواعيد النهائية، كما أنها تعنى بتنمية الشعور بأهمية الوقت.	بينما يمكن للطفل الصغير إنهاء مهمة قصيرة ضمن مهلة زمنية يحددها شخص بالغ، يمكن للمراهق وضع جدول للوفاء بالمواعيد النهائية للمهمة.
المثابرة الموجهة نحو الهدف	القدرة على امتلاك هدف, والاستمرار حتى يتحقق ذلك الهدف, ولا تؤجل شيئًا أو تتشتت نتيجة لمصالح متعارضة.	بينما يمكن لمن هم في الصف الأول الابتدائي إنهاء مهمة لأخذ استراحة، يمكن للمراهق كسب المال وتوفيره بمرور الوقت لشراء غرض ذي أهمية.
المرونة	القدرة على تعديل الخطط في مواجهة العقبات, أو الإخفاقات, أو المعلومات الجديدة، أو الأخطاء. وهي تعنى بالتكيف مع الظروف المتغيرة.	بينما يمكن للطفل الصغير التكيف مع التغيير في الخطة دون الشعور بقلق بالغ، ويمكن للمراهق تقبل خيار آخر مثل وظيفة أخرى في حال لم يتوافر الخيار الأول.
إدراك الإدراك	القدرة على التراجع وإلقاء نظرة عامة على نفسك في موقف ما, ومراقبة طريقة حلك للمشكلات. كما يتضمن مراقبة الذات ومهارات التقييم الذاتي (مثلًا, أن تسأل نفسك: "كيف كان أدائي؟" أو "كيف أديت؟").	بينما يمكن للطفل الصغير تغيير سلوكه كرد فعل لتعليق من شخص بالغ، يمكن للمراهق مراقبة وانتقاد أدائه وتحسينه بمراقبة من هم أكثر مهارة.

تكشف لنا الأبحاث التي أجريت على الأطفال الرضع أن مهارات كبح رد الفعل, والذاكرة العاملة, والسيطرة على الانفعالات، والانتباه كلها تنمو بشكل مبكر, في عمر ٦ أشهر إلى سنة. فنرى بدايات

التخطيط حين يجد الطفل طريقة للحصول على شيء مرغوب فيه، ويتضح ذلك بشكل أكبر حين يمشي الطفل. وتظهر المرونة في استجابة الطفل للتغيير ويمكن ملاحظتها بين عمر سنة وسنتين. وتظهر المهارات الأخرى, مثل بدء المهمة, والتنظيم, وإدارة الوقت والمثابرة الموجهة نحو الهدف, لاحقًا, بدءًا من مرحلة ما قبل المدرسة ووصولًا إلى المرحلة الابتدائية الأولى.

إن معرفة كيفية عمل كل مهارة - سواء ساهمت في طريقة تفكير أو تصرف طفلك - تخبرك بما إذا كان الهدف من تدخلك هو مساعدته على **التفكير** بشكل مختلف أم **التصرف** بشكل مختلف. إذا كان طفلك - على سبيل المثال - يعاني ذاكرة عاملة ضعيفة، فستعمل على إعطائه إستراتيجيات تساعده على تذكر المعلومات المهمة (مثل ما ينبغي أن يجلبه معه من المدرسة لإنجاز فروضه المنزلية) بشكل يمكن الاعتماد عليه بدرجة أكبر. وإذا كانت لدى طفلك سيطرة ضعيفة على الانفعالات, فستعمل على مساعدته على استخدام الكلمات بدلًا من قبضة يده حين يكتشف أن أخاه الصغير جلس على نموذج الطائرة التي صنعها. غير أن التفكير والتصرف يرتبطان ببعضهما البعض بالفعل، وفي أغلب الأحيان نعلم الأطفال كيفية استخدام تفكيرهم للتحكم في سلوكياتهم.

وقد تم تصميم **مهارات التفكير** لاختيار وتحقيق الأهداف أو لإيجاد حلول للمشكلات؛ فهي تساعد الأطفال على تكوين صورة للهدف والسبيل لهذا الهدف, وتمنحهم المصادر التي يحتاجون إلى الحصول عليها لتحقيق الهدف. كما أنها تساعد طفلك على تذكر الصورة, رغم أن الهدف قد يكون صعب المنال مع ظهور أحداث أخرى تجذب انتباهه وتشغل حيزًا في ذاكرته. لكن للوصول للهدف, يحتاج طفلك إلى استخدام المجموعة الثانية من المهارات, وهي المهارات التي تمكن الطفل من القيام بما يحتاج إلى **القيام به** لإنجاز المهام التي حددها لنفسه. وتضم المجموعة الثانية من المهارات **سلوكيات** توجه تصرفات الطفل حين يحرز تقدمًا في الطريق.

وهذا المخطط التنظيمي موضح في الجدول التالي لاحقًا.

حين يسير كل شيء على النحو المخطط له, بداية من الطفولة المبكرة, نتوصل إلى أفكار لأشياء نريد أو نحتاج إلى القيام بها, والتخطيط للمهمة أو تنظيمها, وإسكات الأفكار أو المشاعر المتعارضة مع خططنا, وتحفيز أنفسنا, والتركيز على الهدف حتى إذا ظهرت عقبات, أو ملهيات أو إغراءات, وتغيير المسار إذا اقتضى الموقف ذلك والاستمرار في بذل الجهد إلى أن يتحقق الهدف. قد يكون هذا في زمن محدد مثل الانتهاء من تكوين أحجية مكونة من ١٠ قطع أو زمن ممتد مثل تجديد منزلنا. وسواء كان عمرنا ٣ أعوام أم ٣٠ عامًا, فسنستخدم المجموعة نفسها من المهارات التنفيذية بالمخ لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

خلال مرحلة طويلة من نمو طفلك, يمكنك ملاحظة تحسن تلك المهارات التنفيذية. قد تتذكر الحاجة إلى إمساك يد طفلتك على الرصيف باستمرار في عمر العامين, وتذكر قدرتها على السير جنبًا إلى جنب معك وهي في عمر الأربعة أعوام، ثم جعلها تعبر الشارع وحدها بعد عدة سنوات. في كل مرحلة كنت تدرك أن المهارات التنفيذية لدى طفلك - قدرته على الاعتماد على نفسه - كانت تنمو لكن ليس بدرجة كافية بحيث يتحكم الطفل في سلوكه أو يحل جميع المشكلات التي يواجهها دون توجيه. كل شيء تعلمه لطفلك يعكس فهمك الغريزي لكونك تلعب دورًا في مساعدته على تنمية وتحسين تلك

المهارات التنفيذية؛ لذا إذا كان الآباء يلعبون هذا الدور, فكيف تنتهي الحال ببعض الأطفال إلى ارتكاب أخطاء؟

بعدان من المهارات التنفيذية: التفكير والتصرف

المهارات التنفيذية التي تتضمن التفكير (الإدراك)	المهارات التنفيذية التي تتضمن التصرف (السلوك)
الذاكرة العاملة	كبح رد الفعل
التخطيط/تحديد الأولويات	السيطرة على الانفعالات
التنظيم	إطالة الانتباه
إدارة الوقت	بدء المهمة
إدراك الإدراك	المثابرة الموجهة نحو الهدف
	المرونة

كيف تنمو المهارات التنفيذية في المخ: علم الأحياء والتجارب

كيف يكتسب الأطفال المهارات التنفيذية؟ كما هي الحال مع الكثير من القدرات التي نمتلكها, هناك عاملان رئيسيان: علم الأحياء والتجارب، من حيث الإسهام البيولوجي, واحتمالية وجود مهارة تنفيذية تعد راسخة؛ حيث إنها تكون مبرمجة أصلًا في المخ عند الولادة - يشبه ذلك طريقة اكتساب اللغة. بالطبع عند الولادة تكون المهارات التنفيذية, مثل اللغة, موجودة **فقط** كاحتمالية؛ وهذا يعني أن المخ بداخله تجهيزات بيولوجية لكي تنمو تلك المهارات. لكن هناك عددًا من العوامل البيولوجية التي يمكن أن تؤثر في طريقة نمو تلك المهارات. فإن الصدمات الخطيرة أو الأذى الحقيقي في مخ الطفل, خاصة في الفصوص الجبهية, تؤثر على نمو المهارة. كما أن الجينات التي يرثها الطفل من والديه يمكن أن تؤثر في تلك المهارات. فإذا كنت تفتقر إلى الانتباه أو إلى مهارات التنظيم, فهناك احتمال أن يعاني طفلك مشكلات في تلك النواحي أيضًا. أما فيما يتعلق بالبيئة, فإذا كانت ضارة بيولوجيًّا أو فيزيائيا, فتزيد احتمالية أن يعاني الطفل مشكلات في المهارات التنفيذية. ويمكن أن تتضمن "السموم" البيئية أي شيء بدءًا من التعرض للرصاص، ووصولًا إلى إيذاء الطفل. غير أنه بافتراض وجود بيئة طبيعية بيولوجيا بشكل عقلاني مع غياب للمشكلات الوراثية أو البيئية, يستمر نمو المخ كما هو مفترض له.

علم الأحياء: النمو + التقليص = المهارات التنفيذية

يزن مخ الطفل عند ولادته حوالي نصف كيلوجرام، ويزداد وزنه في سنوات المراهقة المتأخرة ليصل إلى حوالي كيلوجرام ونصف. وترجع هذه الزيادة إلى عدة متغيرات: أولًا, وجود نمو سريع في عدد الخلايا العصبية في المخ. ويجب أن تتصل تلك الخلايا العصبية ببعضها إذا كان للطفل أن يفكر, أو يشعر, أو يتصرف؛ لذا يمكنها "التواصل" مع بعضها البعض. وتنشئ تلك الخلايا العصبية فروعًا

تسمح لها بإرسال المعلومات واستقبالها من الخلايا العصبية الأخرى. ويكون نمو تلك الفروع - التي تعرف باسم **المحاور العصبية والتغصنات** - سريعًا للغاية خلال سنوات الرضاعة والمشي.

وخلال تلك المراحل المبكرة للنمو أيضًا, تبدأ مادة تعرف باسم **المايلين** بتشكيل غلاف دهني حول المحاور العصبية. وهذه العملية الخاصة بتكوين غلاف المايلين تقوم بعزل الفروع التي تحمل الإشارات العصبية, جاعلة "الاتصال" بين الخلايا العصبية أكثر سرعة وفاعلية. ويستمر تكوين غلاف المايلين بصورة جيدة في المراحل الأخيرة من سن المراهقة والبلوغ المبكر، وتكون مسئولة عن نمو ما يعرف عادة باسم **المادة البيضاء** في المخ، والتي تتكون من حزم من المحاور العصبية التي تصل بين مناطق مختلفة من المخ وتسمح لها بالتواصل.

كما أن هناك مادة رمادية، وهناك سبب في أن هذه هي الكلمة الأكثر استخدامًا كتشبيه لقوة التعلم والتفكير داخل المخ. تتكون المادة الرمادية من خلايا عصبية أو عصبونات, وتعرف الوصلات بين بعضها باسم **الوصلات العصبية**, لكن نمو هذا النوع من المادة في المخ يعد أكثر تعقيدًا.

بعد مرور خمسة أشهر من فترة الحمل, يقدر عدد الخلايا العصبية في مخ الطفل الذي لم يولد بعد بحوالي مائة مليار خلية عصبية؛ وهذا يعادل ما يمتلكه مخ الشخص البالغ الطبيعي. وفي مرحلة مبكرة من الطفولة, فإن عدد الوصلات العصبية في المخ (حوالي مليون مليار وصلة عصبية) يتجاوز عدد ما يمتلكه مخ الشخص البالغ بكثير. وإذا استمر نمو المادة الرمادية على هذه الوتيرة, فسيكون حجم مخ الشخص البالغ هائلًا. وبدلًا من ذلك, تحدث ظاهرة أخرى: تصل الزيادة في المادة الرمادية - العصبونات والوصلات العصبية بالتحديد - إلى أعلى معدلاتها قبل سن الخامسة ويتبعها انخفاض تدريجي أو "تقليص" في وصلات الخلايا العصبية. تحدث الزيادة الأولية خلال فترة التعلم السريع والتجارب في مرحلة الطفولة المبكرة. وتشير الأبحاث الأخيرة عن المخ إلى أنه حين يصبح هذا التعلم وتنمية المهارة أكثر فاعلية, يمكن للزيادة الأخرى في المادة الرمادية أن ينتج عنها خلل في تعلم أشياء جديدة.

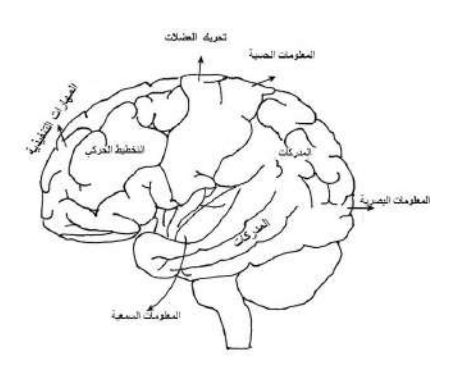
من خلال التقليص, يحسن الطفل من المهارات الذهنية, مع وصلات المادة الرمادية غير المطلوبة أو التي ضعفت نتيجة الاستخدام. وتستمر هذه الفترة من التحسن حتى تبدأ فترة ثانية من الزيادة الكبيرة في إفراز المادة الرمادية التي تبدأ في سن ١١ أو ١٢ سنة تقريبًا, وتعرف بداية الفترة الثانية بأنها بداية فترة تشهد تعلمًا ونموًّا سريعًا، وتتبع هذه الزيادة فترة من الانخفاض من خلال التقليص طوال مرحلة البلوغ.

ومن الأشياء المهمة المتعلقة بما نعرفه حول تنمية المهارات التنفيذية, ما أظهرته الدراسات من أن هذه الزيادة التي تتدفق قبل سن البلوغ تحدث في الفصوص الجبهية أولًا. باعتبار أن العلماء اتفقوا في العموم على أن مراكز الفص الجبهي من المخ تلعب دورًا رئيسيًّا في تنمية المهارات التنفيذية, يمكننا أن نقول بكل ثقة إن تلك المناطق, التي تضم القشرة الأمامية والقشرة الجبهية الأمامية, مع وجود وصلات للمناطق القريبة, تشكل أساس المخ للمهارات التنفيذية، كما أنه خلال سنوات ما قبل المراهقة يجهز المخ نفسه لتنمية المهارات التنفيذية والمتطلبات في أثناء مرحلة البلوغ التي تحتاج إلى تلك المهارات التنفيذية.

يظهر المخطط البياني الذي سيرد لاحقًا المخ البشري مع المكان التقريبي للوظائف الرئيسية, والتي من ضمنها المهارات التنفيذية, في القشرة الجبهية الأمامية.

كما يشير الباحثون في المعهد الوطني للصحة النفسية إلى أن عملية "استخدمها أو ستخسرها" قد تحدث في الفصوص الجبهية خلال هذا الوقت. ويتم الاحتفاظ بالوصلات العصبية المستخدمة، بينما تفقد تلك التي لا تستخدم. وإذا كانت الحال هكذا, بالتالي يكون استخدام المهارات التنفيذية أمرًا ضروريًّا؛ وهذا يعني أن الأطفال الذين يستخدمون المهارات التنفيذية لا يتعلمون إدارة الذات والاعتماد عليها فحسب - بل ينمون أيضًا بِنى في المخ ستدعم مهاراتهم التنفيذية في مرحلة المراهقة والبلوغ المتأخرة.

للممارسة أهمية في اكتساب المهارات التنفيذية، ولكن ذلك يرجع إلى سبب آخر: لقد وجد الباحثون الذين درسوا المخ باستخدام جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أنه حين يؤدي الأطفال والمراهقون مهام تتطلب تلك المهارات, فإنهم يعتمدون على القشرة الجبهية الأمامية للقيام بكل الأعمال بدلًا من توزيع حجم العمل على مناطق أخرى متخصصة في المخ, مثل اللوزة المخية والقشرة الجزيرية, وهما منطقتان في المخ تنشطان عند اتخاذ قرارات سريعة تؤثر على الأمن والبقاء (استجابة **الكر والفر**). أما البالغون, في المقابل, فيمكنهم توزيع حجم العمل، ويرجع ذلك جزئيًّا إلى اكتسابهم سنوات من الممارسة عبر إنشاء المسارات العصبية لتحقيق ذلك. ويتطلب تنشيط المهارات التنفيذية المزيد من الجهد الواعي مع الأطفال ومع المراهقين مقارنة بما هو عليه الأمر مع البالغين, والذي قد يساعد على تفسير سبب عدم ميلهم لاستخدام ذاكرتهم العاملة في أداء مهام الحياة اليومية.



المخ البشري, مع المكان التقريبي للوظائف الرئيسية.

هنا يأتي دورك أنت - ومعلمي أطفالك. تتيح مرحلة الطفولة للآباء والمعلمين فرصة مهمة لتحسين عملية التعلم وتنمية المهارات التنفيذية لدى الطفل.

لا نقصد المبالغة في التبسيط: يعد المخ عضوًا بالغ التعقيد, وتشير الأدلة من دراسات تصوير المخ باستمرار إلى أن هناك مناطق أخرى غير القشرة الجبهية الأمامية مسئولة عن تنمية المهارات التنفيذية. لكن مراكز القشرة الجبهية هي من بين المناطق الأخيرة للمخ التي تنمو بالكامل, في المراحل الأخيرة من المراهقة أو البلوغ, وهي المسار الأخير والشائع للتعامل مع المعلومات والتوصل إلى الطريقة التي نتصرف بها. وعند النظر إلى الوظائف المهمة للفصوص الجبهية, من السهل رؤية مدى الأهمية التي ينبغي أن تكون عليها بِنَى المخ هذه في تنمية المهارات التنفيذية:

توجه الفصوص الجبهية سلوكنا, وتساعدنا بذلك على تقرير ما ينبغي التركيز عليه والإجراءات التي ينبغي اتخاذها. **مثال ذلك:** يرى طفل عمره ٧ سنوات أخاه وهو يشاهد التلفاز، فيريد أن يجلس ويشاهد معه التلفاز لكنه يقرر أن عليه إنهاء المهام الروتينية أولًا, لعلمه أن والده سيتضايق منه إذا لم ينهها.
تربط الفصوص الجبهية سلوكياتنا معًا حتى يتسنى لنا استخدام التجارب السابقة في توجيه سلوكنا واتخاذ قرارات مستقبلية. **مثال ذلك:** تتذكر طفلة عمرها ١٠ سنوات أنه بعدما انتهت من تنظيف حجرة نومها في الأسبوع الماضي, سمحت لها والدتها بدعوة صديقتها لتناول البيتزا معها. تقرر أن تنظف حجرتها على أمل أن تفعل الشيء نفسه ثانية.
تساعدنا الفصوص الجبهية على التحكم في انفعالاتنا وسلوكنا, مع الأخذ في الاعتبار القيود الخارجية والداخلية بينما نعمل لتلبية احتياجاتنا ورغباتنا. وبالتحكم في انفعالاتنا وتفاعلاتنا الاجتماعية, تساعدنا الفصوص الجبهية على تلبية احتياجاتنا دون التسبب في مشكلات لأنفسنا أو لغيرنا. **مثال ذلك:** تخبر أم ابنها البالغ من العمر ٦ أعوام بأنه يمكنه شراء لعبة فيديو من متجر جيم ستوب, لكن عند السؤال عن اللعبة, يتضح أنها غير متوافرة في المتجر. ورغم غضبه, فإنه لا يدخل في نوبة غضب في المتجر, ويقبل بذلك على وعد بأن يتصلا بالمتاجر الأخرى لإيجاد اللعبة.
عمل الفصوص الجبهية هو المراقبة, والتقييم، وإدخال تحسينات, ما يسمح لنا بتقويم سلوكنا أو اختيار إستراتيجية جديدة تستند إلى التغذية الراجعة. **مثال ذلك:** طفل عمره ١٢ سنة يفوت على نفسه الذهاب في رحلة ميدانية لأنه كان الوحيد الذي نسي ورقة الإذن في الفصل. ولكنه يتذكر إحضار ورقة إذن موقع عليها في المرة التالية, ويتأكد من أنها بداخل حقيبة ظهره في الليلة التي تسبق تسليمها للمسئول في المدرسة.
إذن, ما موقف علم الأحياء تجاه طفلك؟ أولًا: نعرف أن المهارات التنفيذية مهمة للعيش باستقلالية, وهو هدف رئيسي نفترض أن كل الآباء يحملونه لأطفالهم. ثانيًا: عند الولادة, تكون المهارات التنفيذية مجرد احتمال لا أكثر؛ فلا يمتلك المولود حديثًا أية مهارات تنفيذية في الواقع. ثالثًا: الفصوص الجبهية, وكذلك المهارات التنفيذية, ستستغرق من ١٨ إلى ٢٠ سنة - أو حتى فترة أطول - لتنمو بالكامل. وبالنظر إلى هذه العوامل, لا يمكن للأطفال الاعتماد على فصوصهم الجبهية فقط في تعديل السلوك. ما الحل؟ نمنحهم فصوصنا الجبهية. ورغم أننا لا نفكر بهذه الطريقة, فإن تربية الأطفال, من بين أشياء أخرى, هي عملية تقديم الدعم للمهارات التنفيذية لأطفالنا وكذلك توجيههم.

التجارب: منح طفلك فصوصك الجبهية

في المراحل المبكرة من حياة طفلك, **أنت** من يعمل عمل الفصوص الجبهية لطفلك ببساطة, بينما لا يساهم طفلك في ذلك ولو بقدر بسيط. فإنك تخطط وتنظم بيئة طفلك كي تضمن أنها آمنة ومريحة, وتراقب أحواله (نومه ونظامه الغذائي), وتبدأ أنت التفاعلات، وتحل له المشكلات حين يتعثر. يكون لدى طفلك المولود حديثًا عدد قليل جدًّا من السلوكيات - لا تتجاوز البكاء والنوم - حيث يتحكم من خلالها في عالمه, ويعيش في الوقت الحاضر بكل ما للكلمة من معنى. غير أنه في عمر ٥ أو ٦ أشهر, يبدأ طفلك الرضيع في تنمية بعض المهارات التي ستقود في النهاية إلى الاستقلالية. وقد تلاحظ وعي طفلك الزائد, رغم أن هذه التغيرات المبكرة لا تلاحظ بسهولة من خلال المراقبة، غير أنه بالنسبة

للطفل, تكون التغيرات هائلة.

إحدى المهارات الجديدة التي تنمو في عمر ٥ : ٦ أشهر تقريبًا هي الذاكرة العاملة. فقبل اكتساب تلك المهارة, يستجيب الطفل فقط تجاه ما يمكنه رؤيته, أو سماعه, أو لمسه، أو تذوقه, الآن, وفي المكان الذي يتواجد فيه. لكن بمجرد أن يتمكن من تذكر الأشخاص, أو الأحداث, أو الأشياء, حتى لفترات قصيرة من الوقت, يتسع عالمه أكثر, وتبرز لديه تلك المهارة كلما كان مستيقظًا. وبذلك يمكنه البدء في اتخاذ خيارات و"قرارات". على سبيل المثال, إذا تركت أمه المكان ولم تعد على الفور, يمكن أن ينظر الطفل إلى آخر مكان كانت موجودة فيه ويبكي، وقد تعود أمه. فإذا حدث ذلك, "يفهم" الطفل إلى حد ما أنه "إذا تركت أمه المكان وأراد أن تعود, فإنها ستعود إذا بكى".

وكلما ازدادت المعلومات والتجارب, تتيح الذاكرة العاملة للطفل تذكر حدث سابق, وتطبيقه على الموقف الحالي وتوقع ما قد يحدث. على سبيل المثال, لنفترض أن عمر طفلتك الآن هو ١١ سنة. قد تقول لنفسها: "بعد أن ساعدت أمي يوم السبت الماضي على غسل الملابس, كان لدينا وقت للذهاب للسباحة. وسأسألها إذا كان يمكن لنا تكرار ذلك بعد مساعدتها في المهام الروتينية اليوم". أو يمكن أن يقول المراهق البالغ من العمر ١٧ عامًا: "إذا طلب مني مديري العمل ليلة غد, عليَّ أن أرفض طلبه؛ فآخر مرة عملت فيها قبل الامتحان لم أترك وقتًا كافيًا للمذاكرة وحصلت على درجة سيئة".

لا شك في أن تذكر الطفل لأمه يختلف تمامًا باختلاف مهاراته في سن ١١ أو ١٧ سنة؛ لكن - مع قدرته على حفظ صورة أمه في ذاكرته - نستطيع أن نلاحظ بدايات هذا التحكم. ولمساعدته على تنمية مهارة مثل الذاكرة العاملة, يمكن أن تزود طفلك بأنواع معينة من التجارب. فبالنسبة للطفل الرضيع, يمكنك أن تقدم له ألعابًا يدوية قائمة على "الفعل ورد الفعل" بحيث عندما يقوم الطفل بفعل ما, مثل النقر عليها, يكون للعبة رد فعل, مثل التحرك أو إحداث صوت عالٍ، أو يمكنك "إخفاء" اللعبة، وجعل طفلك يبحث عنها. بمجرد أن يبدأ الطفل في التحرك, قد تجعله يستعيد الأشياء أو يبحث عنها. وعندما يكتسب اللغة, سيبدأ في تعديل سلوكه بتذكر التوجيهات والأوامر التي تكررها وتعرضها عليه. ثم بعد ذلك يمكنك مجددًا طرح أسئلة مثل: "ما هدفك من هذا النشاط؟"، أو "ما الذي فعلته في المرة الأخيرة التي حدث فيها ذلك؟".

بشكل واضح, في المراحل المبكرة من مساعدة الطفل بخصوص تلك المهارة, تؤدي أنت معظم المهام، ويتضمن ذلك تقديم الألعاب التي سيلعبها، وتنظيم الألعاب والأنشطة التي سينخرط فيها. وبمجرد أن تزيد حركة طفلك ويبدأ في الكلام, يقل اعتماده عليك ولا تكون مضطرًّا إلى التواجد بالقرب منه. في الواقع, بإدخال بعض من أفعالك وكلماتك في الذاكرة العاملة, يكون قد بدأ في إضفاء صفة ذاتية على بعض من مهاراتك التنفيذية!

وهذا يقودنا إلى مهارة ثانية مهمة تبدأ في النمو لدى الطفل الرضيع بالتزامن مع الذاكرة العاملة تقريبًا، وهي: كبح رد الفعل. تشكل القدرة على الاستجابة أو عدم الاستجابة تجاه شخص أو حدث لُبَّ تعديل السلوك. نعي جميعًا المشكلة التي يمكن أن يقع فيها أطفالنا - والتي يقعون فيها بالفعل - حين يسبق تصرفُهم تفكيرَهم. ونندهش من ضبط النفس الذي يتحلى به الطفل الذي يرى شيئًا جذابًا ولا يلمسه أو يأخذه مباشرة.

أما فيما يتعلق بالذاكرة العاملة, فحين يبدأ الطفل الرضيع في تنمية هذه المهارة في عمر ٦ أشهر تقريبًا, لا نرى أية تغيرات ملحوظة. لكن بين عمر ٦ أشهر وسنة, تزداد قدرة الطفل على كبح رد فعله بشكل هائل: قد ترى طفلتك البالغة من العمر ٩ أشهر وهي تزحف نحو أمها في الغرفة المجاورة. في حين أنه قبل شهر أو شهرين كانت ستوجه انتباهها إلى العثور على لعبتها المفضلة, لكنها الآن تزحف بجانب اللعبة تاركة إياها كي تصل إلى أمها. وخلال الفترة نفسها, قد تلاحظ أن طفلتك يمكن أن تحتفظ الآن ببعض أنماط التعبير عن العاطفة وتظهر أنماطًا أخرى بناءً على الموقف. ربما مررنا جميعًا بتجربة محاولة جذب انتباه الطفل في هذه السن, بينما لا يستجيب مطلقًا أو يبتعد حتى. يبدو أن ذلك تعبير عن الرفض, أليس كذلك؟ حتى في هذه السن الصغيرة, يبدأ الطفل الرضيع في إدراك التأثير القوي للاستجابة أو عدم الاستجابة تجاه شخص أو موقف معين. فيظهر الطفل البالغ من العمر ٣ أو ٤ أعوام هذه المهارة "باستخدام كلماته" بدلًا من ضرب زميل اللعب الذي يحاول الإمساك بلعبته، ويستخدم الطفل البالغ من العمر ٩ أعوام الذي سبق أن ذكرناه مهارة كبح رد الفعل نفسها حين ينظر من حوله قبل الركض في الشارع للإمساك بالكرة. ويظهر المراهق الذي يبلغ عمره ١٧ سنة مهارة كبح رد الفعل من خلال التزامه الحد الأقصى للسرعة بدلًا من الاستجابة لاقتراح صديقه: "دعنا نر إمكانات هذه السيارة".

كآباء, ندرك جميعًا مدى أهمية مهارة كبح رد الفعل؛ فغيابها يمكن أن ينطوي على مخاطرة وعادة ما يؤدي إلى صدام مع السلطة. حين كان ابنك طفلًا رضيعًا, خاصة حين استطاع الزحف أو التحرك ببطء, منحته قدرة الفص الجبهي لديك من خلال فرض القيود عليه, باستخدام السدادات, والحواجز، والأقفال المقاومة لعبث الأطفال، ووضع الكثير من الأدوات الخطيرة بعيدًا عن متناول يديه. بالإضافة إلى مراقبتك إياه عن كثب. وبدون شك جربت كلمات مثل "لا!" أو "ساخن!" - وفي بعض الحالات ربما سمحت للنتائج الطبيعية بأن تحدث، أو ربما لم تتمكن من منعها من الحدوث, مثل عندما يمد طفلك يده فجأة وبشكل غير متوقع ويلمس شيئًا ساخنًا، أو يقع من على الأريكة أو الوسادة. عندما يكبر الطفل, تقل المخاطر, مثلا حين يتمكن الطفل من صعود السلالم والنزول من عليها بأمان, لكن في المقابل تتوافر المزيد من الفرص كذلك.

بالإضافة إلى القيود والحدود, يبدأ الآباء أيضًا في تعليم السلوكيات البديلة (كتدليل القط بدلًا من شد ذيله, واستخدام الكلمات بدلًا من الضرب). وفيما يتعلق بالذاكرة العاملة, وبتحسينها, يبدأ الأطفال في تقليد سلوكيات الآباء ولغتهم وجعلها جزءًا من شخصيتهم. وبناءً على ما تلاحظه, تبدأ أنت في المراقبة عن بعد, وتقليل عدد القيود المفروضة, واستخدام المزيد من الكلمات، والاعتماد على المؤسسات الأخرى كالمدرسة للمساعدة على تعليم هذه المهارة. وبما أنك تعرف أن الهدف هو زيادة الاستقلالية وإدارة الذات, تحاول باستمرار الموازنة بين الحرية والرقابة. غير أن العمل الذي تقوم به لمنح أطفالك فصوصك الجبهية سينطوي دائمًا على عنصرين: تهيئة المناخ، ومراقبة طفلك بشكل مباشر. وعبر مراقبة سلوكك, ومحاولة تكراره, وتكرار هذا الفعل, سيبدأ طفلك في تعلم واكتساب تلك المهارات. كما أن وجود درجة معقولة من الاتساق في الممارسات والتوقعات التي تضعها يجدي نفعًا. إنك ستوجه الطفل باستخدام لغتك، وبمرور الوقت سيستخدم طفلك تلك الكلمات, وسيقولها لنفسه بصوت عال أولًا, لتعديل سلوكه. على مدار السنوات, مع التجربة, ستصبح هذه الممارسة بمثابة صوت طفلك الداخلي,

والذي لا يسمعه أحد غيره. لا يفترض أن نعمل عمل الفصوص الجبهية لأطفالنا إلى ما لا نهاية، فعندما يطورون صوتهم الداخلي ويضفون الذاتية على تلك المهارات, يتقلص دورنا بطبيعة الحال.

إذن، لماذا قد يفتقر طفلك لمهارات تنفيذية معينة؟

هناك احتمال واضح يقول إن هذا الطفل مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. و"الطفل المشتت" النمطي هو طفل يعاني هذا الاضطراب, وإذا تم تشخيص طفلك بهذا الاضطراب, فأنت على الأرجح تعرف أي مهارات تنفيذية بها أكبر الخلل. وهناك اتفاق جماعي واضح بين الباحثين على أن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو عبارة عن خلل في المهارات التنفيذية في الأساس. ينظر راسل باركلي, على سبيل المثال, إلى الاضطراب باعتباره تراجعًا في القدرة على ضبط النفس. وبالرغم من أنه من الممكن أن تتأثر بعض المهارات التنفيذية بذلك, فإن مهارة كبح رد الفعل هي المهارة الأكثر تأثرا، ما يؤثر على تنمية المهارات التنفيذية الأخرى. ويؤكد الباحثون الآخرون وجود مظاهر أخرى مختلفة, لكنهم يتفقون جميعًا على أنه إذا كان الطفل يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, فإن ذلك سيؤثر سلبًا على بعض المهارات. ومن ضمن أهم المهارات المتأثرة هي كبح رد الفعل, وإطالة الانتباه, والذاكرة العاملة, وإدارة الوقت, وبدء المهمة، والمثابرة الموجهة نحو الهدف. وقد تتأثر مهارات أخرى, لكن حينما يصل الطفل إلى سن البلوغ, وإذا كان يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, فالأرجح أن والديه ومعلميه سيكونون قد لاحظوا وجود نقاط ضعف في هذه المجموعة من الوظائف التنفيذية. وإذا كان الطفل يعاني نقاط ضعف في هذه المجموعة من المهارات التنفيذية, فالأرجح أنه يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. واتساقًا مع تلك النتائج, تشير أبحاث المخ الحديثة إلى أن مراكز الفص الأمامي في المخ للأطفال الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط قد تكون بها اختلافات في البنية الطبيعية والكيميائية، والتي تميزهم عن الأطفال الآخرين. وبالنسبة لبعض هؤلاء الأطفال, تمثل هذه الاختلافات "تأخرًا في النمو", وبمرور فترة طويلة من الوقت ينضج الطفل (والمخ), متأخرًا عن زملائه بسنتين أو ثلاث. غير أنه بالنسبة للأطفال الآخرين الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, لا تحدث عملية النضج هذه, وتظل نقاط الضعف موجودة حتى سن البلوغ.

من المهم معرفة أنه يمكن أن يختلف كل طفل عن الآخر في تنمية تلك المهارات وغيرها، والذي قد يحدث بالفعل دون أن يشخص الطفل باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو أي تشخيص "طبي" آخر. وكما هي الحال مع أية مجموعة من المهارات في الواقع, تكون لدى الأطفال (والبالغين) نقاط قوة وضعف في سياق متصل. بالطبع هناك أطفال لا يمثل لهم الوقت أية أهمية على ما يبدو. ومن منا لم يعرف "أستاذا شارد الذهن" ينسى متعلقاته؟ يمكن أن تكون أنماط نقاط القوة والضعف كهذه عبارة عن اختلافات طبيعية تنموية. لكن هذا لا يعني أنك لا ينبغي أن تفعل أي شيء حيالها إذا كانت تؤثر على أداء طفلك في المدرسة, أو في المنزل, أو على الصعيد الاجتماعي أو الرياضي أو في أي مجال تتمنى أن ترى ابنك يحقق فيه نجاحًا. وتزيد أهمية المهارات التنفيذية لتحقيق النجاح في عالمنا المعقد؛ لذا إذا كان طفلك يشبه كيتي التي ذكرتها في بداية هذا الفصل أو كان يبدو مشتتًا لكن بطريقة مختلفة, فلا تبخل عليه بوقتك - وسيوفر عليك ذلك في النهاية الوقت والصعوبات - بحيث تقوم بما يمكنك فعله لتعطي دفعة لمهارات طفلك التنفيذية.

الأطفال يتشتتون بمختلف الطرق، وهؤلاء الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, إضافة لهؤلاء الذين لديهم نقاط ضعف في التنظيم, والذاكرة العاملة, وإدارة الوقت, يكونون "مشتتين" بشكل واضح، ويبدون ضائعين في الزمان أو المكان, أو يفقدون بعض الأشياء, وتنعدم كفاءتهم في العمل نتيجة لذلك. غير أن بعض الأطفال يكونون مشتتين عاطفيًّا، حيث تتحطم مشاعرهم, ما يغير من مسار تفكيرهم, ويعوق قدرتهم على تجاوز العقبات أو حل المشكلات بفاعلية، أو قد يستجيبون بسرعة واندفاع كبير لما يحدث من حولهم لدرجة أنهم لا يبقون على المسار الصحيح لإنجاز العمل. ويكون هؤلاء الأطفال مشتتين أيضًا؛ فهم يحتاجون إلى المساعدة على كبت أو كبح عواطفهم للعودة إلى المسار الصحيح وإنجاز الأمور.

في الفصل التالي, سوف تكتسب القدرة على تقييم نقاط القوة والضعف في مهارات طفلك التنفيذية - وهذه هي خطوتك الأولى على مسار معالجة نقاط ضعف طفلك وتحسين نقاط قوته.

الفصل الثاني

تحديد نقاط القوة والضعف لدى طفلك

إذا لم تكن قد اعتدت التفكير في نمو طفلك من منطلق تطور مهاراته التنفيذية, فإنك بالتأكيد لا تدرك كم الجهد الذي يبذله البالغون كي يتأكدوا من أن الأطفال تعلموا اتخاذ القرارات وقاموا باستغلال مهاراتهم التنفيذية التي تتطور تدريجيًّا. وتأمل ما تقوم به المدارس والمعلمون من فرض للقيود مع إتاحة المجال للنمو حتى يعطيك نظرة أكثر شمولًا لكيفية نمو المهارات التنفيذية بشكل تدريجي.

انظر إلى روضة الأطفال. يفرض نظام روضة الأطفال الناجح إيقاعًا مألوفًا لليوم الدراسي بحيث تسنح للأطفال ممارسة أنشطة جماعية منظمة وكذلك اللعب الحر. إن مدة الأنشطة الجماعية في الروضة قصيرة لأن الأطفال في هذه السن لديهم فترة انتباه قصيرة؛ ولذا فإن التوجيهات عادة ما تمنح مرة أو مرتين كل فترة نظرًا لقدرة الأطفال المحدودة على حفظ التوجيهات الصعبة أو الخطوات المتعددة في الذاكرة. ويتم إعداد المواد لهم؛ حيث لا يتوقع منهم تنظيم المهام لأنفسهم. ورغم أن المعلمين المهرة يتوقعون من أطفال الروضة المساعدة على إزالة الفوضى التي أحدثوها, فإنهم يعرفون أن عليهم التواجد بجانبهم لتحفيزهم أو تذكيرهم بالقيام بذلك.

إن وقت اللعب الحر للأطفال يتيح الفرصة لممارسة مهارات تنفيذية معينة بمزيد من الاستقلالية. وهنا يستخدم الأطفال التخطيط والمهارات التنظيمية لاختراع ألعاب جديدة واختيار قواعدها التي سيسيرون عليها. إنهم يمارسون مهارة المرونة عبر تبديل الأدوار, ومشاركة الآخرين في اللعب، والسماح للأطفال الآخرين بتولي القيادة. إن التفاعلات الاجتماعية التي يتيحها اللعب الحر تمكن الأطفال من تعلم التحكم في الدوافع والانفعالات. وتتحسن تلك المهارات حين يعطيهم معلموهم بعض القواعد البسيطة حول **السلوك (لا يسمح بالركض داخل حجرة الدراسة أو التحدث بصوت عال)، مع** مراجعة القواعد باستمرار**.**

وفي الصف الأول الابتدائي قد يفرق المعلمون بين القواعد الخاصة بالسلوك في حجرة الدراسة والقواعد الخاصة بالسلوك في أماكن أخرى مثل مكان الفسحة, والصالة الرياضية، وحجرة الغداء. في هذه السن تزداد قدرة الأطفال على تعديل سلوكهم بحيث يتناسب مع السياقات المختلفة: من المقبول للطفلة الضحك بصوت عال مع صديقاتها في مكان الفسحة على سبيل المثال, لكن من غير المقبول القيام بذلك في حجرة الدراسة. ويستخدم المعلمون أيضًا نظامًا ومنهجًا يساعد الأطفال على بدء المهام وإطالة الانتباه بحيث يتسنى لهم العمل على تحسينهما. إنهم يقومون بذلك عبر تحفيز الأطفال لبدء عملهم في أوقات محددة, وإعطائهم مهام يمكن إنهاؤها ضمن إطار زمني يتناسب مع فترات انتباههم، مع توضيح ما يتوقعون من التلاميذ إنجازه، وطول المدة التي ينبغي أن تستغرقها المهام. ومع مرور السنوات, فإنهم يوسعون من نطاق تلك المهارات بزيادة عدد المهام التي ينبغي إنهاؤها تدريجيًّا ومقدار الوقت الذي تحتاج إليه كل مهمة.

في تلك السن يحتاج الأطفال بشدة إلى الذاكرة العاملة عما هو عليه الأمر في روضة الأطفال. فيعطي المعلمون الأطفال فروضًا منزلية يتوقعون منهم تذكرها, ويعطونهم أذونًا ويطلبون منهم عدم نسيان توقيع آبائهم عليها، ويفترضون أنه إذا أراد الأطفال تناول وجبات ساخنة في المقصف فإنهم سيتذكرون جلب المصروف معهم لتناولها. وبالطبع يكون لك دور في هذا الشأن أيضا, بأن تراجع معه ذلك بعد الانصراف من المدرسة والتأكد من عدم ثقل وزن حقيبة طفلك قبل الذهاب للمدرسة.

وفي المرحلة الأخيرة من المدرسة الابتدائية, يبدأ المعلمون العمل بأسلوب أكثر مباشرة في مساعدة الأطفال على تنمية مهارات التنظيم والتخطيط. ويتوقع من الأطفال حينها عدم نسيان الأدوات, وتنظيم الدفاتر, وترتيب مكاتبهم بدرجة معقولة. كما يبدأ المعلمون بتكليفهم بمشروعات طويلة الأمد تتطلب من الأطفال اتباع سلسلة من الخطوات وكذلك الالتزام بإطار زمني. وتكون التكليفات ساعتها ذات نهاية مفتوحة, ما يستلزم من الطلبة استخدام مهارتي إدراك الإدراك والمرونة في حل المشكلات والتفكير في حلول متعددة وممكنة.

بمجرد أن يصل الأطفال للمرحلة الإعدادية, يزداد الاحتياج إلى المهارات التنفيذية بدرجة هائلة، ومجادلاتنا في ذلك الشأن ستكون غير واقعية. وكما ذكرنا في الفصل الأول, تبدأ فترة نمو المخ السريعة في عمر ١١ أو ١٢ سنة تقريبًا - أي بداية المرحلة الإعدادية في معظم النظم المدرسية. في المراحل الأولى, يكون النمو غير منتظم وغير متوقع؛ وهذا يعني أن تقديم الدعم الإضافي, وليس تقليله, يعد أمرا ضروريًّا. فكر في طريقة تعلم الأطفال ركوب الدراجة: عند إزالة عجلات التدريب, يزيد احتياجهم للتوجيه والتشجيع والدعم من آبائهم بدرجة تفوق ما كانوا يحتاجون إليه خلال مرحلة الإشراف عليهم. كما أن بداية مرحلة البلوغ, وما يصاحبها من نمو في المخ، تتطلب الشيء نفسه.

بالنسبة لمعظم الأطفال, تكون المرحلة الإعدادية هي المرة الأولى التي يدرس لهم فيها عدد أكبر من المعلمين, وكل واحد منهم لديه مجموعة من التوقعات بخصوص طريقة صياغة العمل, وطريقة تنظيم الدفاتر وطريقة تسليم الواجبات المدرسية. ويزداد الاحتياج للذاكرة العاملة, والتخطيط, والتنظيم وإدارة الوقت تبعًا لذلك. فلنلق نظرة على ما يفترض بطلبة المدرسة الإعدادية فعله:

- تذكر كتابة الواجبات المدرسية بانتظام.
- عدم نسيان الواجبات المدرسية والأدوات الأخرى (الدفاتر, والملفات وما إلى ذلك).
- معرفة الأدوات التي يجب أخذها معهم إلى المنزل أو المدرسة يوميًّا.
- وضع خطة للواجبات المدرسية طويلة الأمد، ومراجعتها, بما في ذلك تقسيمها إلى مهام فرعية ووضع أطر زمنية لها.
- تخطيط طريقة تنظيم العمل وطريقة إدارة الوقت, بما في ذلك تقدير كم الوقت المطلوب لإنهاء الواجبات المدرسية اليومية وكذلك الواجبات المدرسية طويلة الأمد.
- عدم نسيان المسئوليات أو المتعلقات الأخرى - كملابس الصالة الرياضية, ومصروف الغداء, والأذون وما إلى ذلك.

• حسن التصرف خلال تعقيدات الحصص المتغيرة, بما في ذلك ما ينجم عن وجوب جلب أدوات مختلفة بحسب الحصص، ووجود معلمين يتبعون أسلوبًا تنظيميًّا مختلفًا ولديهم توقعات مختلفة.

ما الذي يمكن أن يفعله الآباء حيال ذلك؟ من السهل التراجع عن المراقبة والإشراف على الفروض المنزلية في هذه السن - يرجع ذلك جزئيًّا إلى أن الأطفال يبدأون في التطلع إلى المزيد من الاستقلالية والتحرر من الرقابة الأبوية. وبالرغم من أن تنمية بعض المهارات التنفيذية لدى الأطفال تتيح لهم مستوى مرتفعًا من إدارة الذات, فإنهم يفتقرون للكثير من المهارات أيضًا. وستعرف أي فئة يندرج أطفالك تحتها - لكن إذا كانوا مندرجين تحت فئة "الافتقار", فإنه يوصى بمراجعة الفروض المنزلية معهم يوميًّا, ومساعدتهم على تذكر الواجبات المدرسية طويلة الأمد (على سبيل المثال, بوضعها في جدول في مكان لافت للنظر في المنزل), وسؤالهم عن كيفية تخطيطهم للمذاكرة استعدادا للامتحانات.

معظم المعلمين لا يدونون خطط دروسهم ولا يضعون تنمية المهارات التنفيذية في الاعتبار. وبطبيعة الحال، غالبا ما يفهم المعلمون والآباء ما يمكن توقعه من الأطفال في المراحل العمرية المختلفة، ويحددون توقعاتهم وفقًا لذلك. كما يحظى المعلمون بلعب دورهم في التعليم الرسمي بفرصة أكبر في تنمية الطفل؛ غير أننا نعتقد أنه إذا فهم المعلمون الدور الذي تلعبه المهارات التنفيذية في تحسين التعلم المستقل والمنظم ذاتيًّا - ومدى الجهد الذي يبذلونه بالفعل لتحسين تنمية المهارات التنفيذية - فإنه يكون لهم دور أكبر بكثير، وقد يدرسون المهارات التنفيذية بالتفصيل ويدخلون في تدريسهم أسئلة وحوافز مصممة لتحسين تنمية المهارات التنفيذية. لقد ألفنا كتاب Executive Skills in Children and Adolescents للتربويين وكذلك لبعض المتخصصين كعلماء النفس التربوي، والذي يصف طريقة القيام بذلك (انظر المصادر في نهاية الكتاب). ولقد أوضحنا كيف تحسن الطرق النموذجية للتعليم من تنمية المهارات التنفيذية حتى تتسنى لك رؤية كيف يمكنك أن تفعل الشيء نفسه في المنزل - وكيف تكون قادرًا أيضًا على تنمية مهارات طفلك التنفيذية كي تظهر بمزيد من الوضوح.

انظر إلى الممارسات اليومية التي يستخدمها المعلمون لتنظيم الأنشطة اليومية, وكذلك التوجيهات الواضحة التي يعطونها للأطفال، والطريقة التي يراقبون من خلالها أداءهم للتأكد من فهمهم وإنهائهم واجباتهم المدرسية. وانظر إلى الطريقة التي ينظمون بها الحجرة الدراسية ليسهلوا على الطلبة اتباع تلك الممارسات. إنكم تعيشون حياة تعج بالمشاغل, ومن غير المعقول أن توجهوا تركيزكم الكامل في اليوم نحو الإشراف على تنمية المهارات التنفيذية لأطفالكم؛ لكن إذا بدا أن طفلك يفتقر لبعض المهارات التنفيذية, فمن المفيد تبني بعض الإستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون لتهيئة المناخ الملائم لطفلك في المنزل.

ربما يفوق دورك كثيرا دور المعلمين, فأنت لديك دور مهم لتلعبه؛ هذا لأن احتياج طفلك للمهارات التنفيذية في المنزل مماثل لاحتياجه لها في المدرسة على أقل تقدير. فكر في كل هذه الأمثلة: ترتيب الحجرة, والتحكم في الانفعالات, والتعامل مع التغيرات في الخطط, وعدم نسيان المتعلقات، وغيرها من الأمثلة التي لا تحصى، والتي ستطلع عليها في هذا الكتاب. وفي حين أن المعلم يشرف على ما يتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ طالبًا ولا يمكن أن يُتوقع منه تقديم دعم مخصص لكل طالب, تزداد تلك النسبة بين الطفل ووالديه. انظر إلى نفسك باعتبارك معلم طفلك الخصوصي حين يتعلق الأمر

بالمهارات التنفيذية. ولكي تكون معلمًا خصوصيًّا, فإنك لست بحاجة إلى تلقي دورات تدريبية في تنمية الطفل, لكنك تحتاج إلى فهم دور تنمية المهارات التنفيذية العادية، وأين وصل طفلك وفق التسلسل التنموي المتصل - وهذا هو موضوع الفصل.

كيف يمكنك تحديد المدى الذي وصلت إليه مهارات طفلك التنفيذية ؟

هناك عدة طرق لقياس مدى سير خطة تنمية مهارات طفلك التنفيذية كما هو مقرر لها.

هل يلبي طفلك التوقعات في المدرسة عمومًا؟

أولًا, إذا كان ابنك ناجحًا في المدرسة بشكل عام - ويحرز درجات معقولة وينجز الواجبات المدرسية المختلفة, مثل حل الفروض المنزلية - فالأرجح أن مهاراته التنفيذية تتحسن على نحو ملائم. وبالطبع يُحتمل أنه يبلي بلاءً حسنًا في المدرسة لكن ليس في المنزل, وقد يكون هذا هو السبب في أنك تقرأ الآن هذا الكتاب. وقد يحدث ذلك لكثير من الأسباب - على سبيل المثال، المنزل ليس منظما بقدر المدرسة, أو قد يكون هناك عدد أكبر من مسببات الضغوط في المنزل (على سبيل المثال, أشقاء يضايقون بعضهم البعض), أو ربما تكون توقعاتك بشأن الأداء التنفيذي لطفلك لا تلائم نموه (إما مرتفعة للغاية أو منخفضة للغاية). وقد تجعل نقاط الضعف الخاصة بمهاراتك التنفيذية المنزل مكانًا يشعر طفلك بالرغبة في أداء شيء معين - انظر الفصل الثالث عن حسن التوافق بين الآباء والأبناء.

ولتحديد المدى الذي وصل إليه طفلك, تحتاج إلى معرفة أنواع المهام والواجبات التي يفترض بالأطفال القيام بها في العادة في المراحل العمرية المختلفة. والجدول الوارد فيما يلي يدرج أنواع المهام والمهارات التنفيذية التي تتطلبها، والتي يكون الأطفال قادرين على أدائها في مراحل عمرية مختلفة, إما وحدهم أو بتذكير أو إشراف من شخص بالغ.

كيف يسير أداء طفلك مقارنة بالأطفال الآخرين؟

قد يكون من المفيد أن تقارن طفلك بأصدقائه أو زملائه في الدراسة للوصول إلى تقدير دقيق لما إذا كانت مهاراته التنفيذية تتحسن بشكل طبيعي. لكن ضع في اعتبارك أن هناك **تسلسلًا** من النمو الطبيعي. فمثلما لا نتوقع من جميع الأطفال أن يبدأوا بالمشي في عمر السنة أو دمج الكلمات في عمر السنة والنصف, فمن الطبيعي أن يتفاوت مستوى الأطفال خلال هذه المرحلة المتوسطة. قد يتذكر بعض الأطفال ذوي الخمسة أعوام غسل أسنانهم وحدهم بعد الإفطار, لكن الكثيرين منهم لا يتذكرون القيام بذلك, ومن المعتاد للأطفال في سن الثامنة أن يكونوا في حاجة إلى من يذكرهم بالقيام بهذا النوع من الرعاية الذاتية.

مهام تنموية تتطلب مهارات تنفيذية

الفئة العمرية	المهمة التنموية

المرحلة	المهام
روضة الأطفال	أداء مهام بسيطة (على سبيل المثال: "أحضر حذاءك من غرفة النوم")
	ترتيب غرفة النوم أو غرفة اللعب مع مساعدتهم
من الحضانة إلى الصف الثاني	أداء مهام روتينية بسيطة، والمهام القائمة على الاعتماد على الذات مع تذكيرهم بها (على سبيل المثال, جمع الأطباق من على المائدة, وغسل الأسنان، وارتداء الملابس)
	كبح بعض السلوكيات: عدم لمس موقد ساخن, أو الركض في الشارع, أو انتزاع لعبة طفل آخر, أو الضرب والعض والهجوم وما إلى ذلك.
من الصف الثالث إلى الخامس	أداء مهام (توجيهات تتكون من خطوتين إلى ثلاث خطوات)
	ترتيب غرفة النوم أو غرفة اللعب
من الصف السادس إلى الثامن	أداء مهام روتينية بسيطة, أو المهام القائمة على الاعتماد على الذات مع الحاجة إلى التذكير على الأرجح (على سبيل المثال, ترتيب الفراش)
	إحضار الأوراق من المدرسة وإليها
	إنهاء الفروض المنزلية (بحد أقصى ٢٠ دقيقة)
	اتخاذ قرار بشأن أوجه صرف المال (المصروف)
	كبح بعض السلوكيات: اتباع قواعد السلامة, وعدم توجيه السباب, ورفع اليد قبل التحدث في الفصل، وعدم ضرب الآخرين
	أداء مهام (تتطلب بعض التأخير في الوقت أو الذهاب لمسافة أبعد, كالذهاب للمتجر القريب أو تذكر القيام بشيء بعد الانصراف من المدرسة)
	ترتيب غرفة النوم أو غرفة اللعب (قد يتضمن ذلك التنظيف بالمكنسة الكهربائية, وإزالة الغبار وما إلى ذلك)
	أداء مهام روتينية تستغرق من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة (على سبيل المثال, غسل الأطباق بعد تناول وجبة العشاء أو كنس أوراق الشجر الذابلة)
	إحضار الكتب والأوراق والواجبات إلى المنزل وأخذها مجددًا إلى المدرسة
	عدم نسيان المتعلقات عند الغياب عن المنزل
	إنهاء الفروض المنزلية (بحد أقصى ساعة)
	التخطيط للمشروعات المدرسية البسيطة مثل كتابة تقرير عن كتاب (اختيار الكتاب, وقراءته، وكتابة تقرير عنه)
	تذكر الجدول اليومي المتغير (على سبيل المثال, الأنشطة المختلفة بعد الانصراف من المدرسة)
	توفير المال لشراء الأشياء المرغوب فيها, والتخطيط لطريقة كسب المال
	التحكم في النفس/ ضبط النفس: التصرف حين يتواجد المعلم خارج الحجرة الدراسية،

والامتناع عن الإدلاء بتعليق فظ, والتخفيف من نوبة الغضب وعدم التحلي بالأخلاق السيئة

تقديم المساعدة في المهام الروتينية المنزلية, بما في ذلك الواجبات اليومية والمهام المتقطعة (على سبيل المثال, تفريغ غسالة الأطباق, وكنس أوراق الشجر وجرف الثلوج) وقد تستغرق المهام من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة لإنهائها

رعاية الأشقاء الأصغر سنًّا أو أطفال آخرين بمقابل مادي

اتباع نظام لتنظيم الواجبات المدرسية, بما في ذلك دفتر الواجبات, ودفتر الملاحظات وما إلى ذلك.

اتباع جدول دراسي أكثر تعقيدا يتضمن تغيير المعلمين وتغيير الجداول

التخطيط للمشروعات طويلة الأمد وتنفيذها, بما في ذلك إنجاز المهام المفروضة ووضع إطار زمني معقول للالتزام بها؛ وقد يتطلب ذلك التخطيط لمشروعات كبرى متعددة في الوقت نفسه

تنظيم الوقت, بما في ذلك الأنشطة التي تمارس بعد المدرسة, والفروض المنزلية, والواجبات الأسرية، وتقدير مقدار الوقت المطلوب لإنهاء المهام الفردية وتعديل جدولك وفقًا لذلك

عدم مخالفة القواعد في عدم وجود سلطة ظاهرة

إذا شعرت بأن طفلك قد يتأخر في تنمية المهارات التنفيذية, فعليك إجراء نقاش مع مدرس الطفل في حجرة الدراسة كي تحصل على وجهة نظر أخرى من شخص يعرف طفلك ويمكنه تقديم بعض التعليقات الموضوعية. كما أن المعلمين لديهم مجموعات معيارية أساسية للمقارنة بينها وبين طفلك - خاصة مع وجود سنوات عديدة من الخبرة في التدريس للمرحلة نفسها. وقد تجد أنه من المفيد أن تتحدث مع إخصائي في طب الأطفال, خاصة إذا كنت تعتقد أن نقاط الضعف في المهارات التنفيذية ترجع إلى اضطراب نقص الانتباه.

هل هناك نمط واضح لنقاط الضعف أو القوة في مهارات طفلك التنفيذية؟

رغم أن بعض مهارات الأطفال التنفيذية تشهد تأخرا بشكل عام, فإنه من الشائع بالنسبة للأطفال (وللبالغين, كما سترى في الفصل التالي) أن يكونوا أقوى في بعض المهارات وأضعف في مهارات أخرى. ولقد رأينا نقاط ضعف معينة في المهارة (ونقاط قوة) تظهر معًا في الوقت نفسه لدى الأفراد, كما سبق أن ذكرنا في الفصل الأول. فمثلا، إن الأطفال الذين يعانون ضعفًا في مهارة كبح رد الفعل عادة ما يعانون ضعفًا في مهارة السيطرة على الانفعالات. وهؤلاء الأطفال يتصرفون ويعبرون بقوة عن عاطفتهم ولكن دون تفكير - وتزيد احتمالية التفوه بكلمات فظة وكذلك الدخول في نوبة غضب على أقل شيء يثير الاستفزاز. كما يميل الأطفال الذين يفتقرون للمرونة إلى التمتع بقدرة محدودة على السيطرة على الانفعالات - فأي تغيير غير متوقع في الخطط قد يدفعهم إلى الانهيار العصبي. وأحيانًا يعاني الأطفال ضعفًا في المهارات التنفيذية الثلاث معًا (كبح رد الفعل, والسيطرة على الانفعالات

والمرونة): فإذا كان طفلك مندرجا تحت هذه الفئة, فتعرف على مدى الصعوبة التي يمكن أن يكون عليها الأمر لتحافظ على هدوئك عندما تحاول التعامل مع الصعوبات والمعاناة اليومية التي يبدو أن طفلك يعانيها.

بعض التركيبات الأخرى التي نلاحظها عادة تكون كالتالي: الأطفال الذين يعانون نقطة ضعف في مهارة بدء المهمة يعانون كذلك نقطة ضعف في إطالة الانتباه - فهم لا يتأخرون في البدء في القيام بالفروض المنزلية فحسب, بل ويتركونها أيضًا قبل الانتهاء منها. وتكون لدى هؤلاء الأطفال في العادة قدرة محدودة على المثابرة الموجهة نحو الهدف، غير أننا وجدنا أنه إذا كانت المثابرة الموجهة نحو الهدف هي نقطة قوة متصلة, فإنه يمكننا أن نحفز الطفل على استخدام هذه المهارة للتغلب على نقاط ضعفه في مهارتي بدء المهمة وإطالة الانتباه - وهؤلاء هم الأطفال الذين يمكننا أن نحفزهم على تسليم فروضهم المنزلية بانتظام إذا ما أخبرناهم بأنه يمكنهم كسب نقاط على تسليم الفروض المنزلية في الموعد المحدد. وبمجرد أن يحصلوا على نقاط كافية, يمكنهم مثلا شراء لعبة الفيديو التي كثيرًا ما طلبوها منا. هناك تركيبة أخرى شائعة وهي مزيج من مهارتي إدارة الوقت والتخطيط/تحديد الأولويات. والأطفال الذين يتمتعون بنقاط قوة في هاتين المهارتين نادرًا ما يواجهون صعوبة في تسليم المشروعات طويلة الأمد. لكن إذا كانوا يعانون نقاط ضعف في تلك المهارات, فإن مشكلتهم ليست مجرد عدم معرفتهم من أين يبدأون المشروعات طويلة الأمد فحسب, بل كذلك عدم معرفتهم **متى** يبدأون في تنفيذها. وأخيرًا, كثيرًا ما نلاحظ وجود علاقة بين الذاكرة العاملة والتنظيم. فأحيانًا يستخدم الأطفال نقطة القوة في إحدى المهارات للتعويض عن نقطة الضعف في مهارة أخرى (لا يهم مدى الفوضى التي عليها غرفة نومك إذا كان يمكنك تذكر المكان الذي وضعت فيه واقيات قصبة الساق بالتحديد) - للأسف, الأطفال الذين يعانون نقطة ضعف في الذاكرة العاملة يعانون أيضًا نقطة ضعف في المهارات التنظيمية في أغلب الأحيان. هؤلاء هم الأطفال الذين بحاجة إلى أن يخصص لهم آباؤهم وقتًا إضافيًّا للاستعداد لمباريات كرة القدم - وستحتاج إلى هاتين المهارتين لتبحث في الفوضى عن المعدات الرياضية!

يبلغ جيرمي من العمر ١٣ سنة. وكان دومًا طالبًا مجتهدًا - فهو ينظم دفاتره, ويكتب كل واجباته ويبدأ فروضه المنزلية حين يصل إلى المنزل عائدًا من المدرسة ولا يتركها إلا بعد أن ينجزها. وعند تكليفه بمشروع طويل المدى, ينفعل إذا لم يبدأه في اليوم المكلف به في أسوأ الفروض. وبينما يبدو كل هذا جيدًا, فإن جيرمي لا يجيد التحكم في انفعالاته بالتحديد. فإذا وضع دليل المذاكرة في غير مكانه أو نسي أن يجلب معه إلى المنزل كتابًا يحتاج إلى استخدامه للمذاكرة للامتحان في اليوم التالي, فإنه يميل لأن يصاب بانهيار عصبي، وهو يكره واجبات الكتابة الإبداعية: لا يمكنه التفكير أبدًا في أي شيء ليكتب عنه, وعندما يصل لفكرة في النهاية, لا يتمكن من التفكير أيضًا فيما يقوله والذي يتجاوز ما هو بديهي. وهو يطلب من والدته أن تساعده، وبعدها قد يحتد عليها إن لم تعجبه أفكارها أو إذا حاولت دفعه لممارسة المزيد من العصف الذهني وحده.

يتبع جيسون شقيق جيرمي والبالغ من العمر ١١ سنة طريقة مختلفة تمامًا؛ فهو ينظر إلى الفروض المنزلية باعتبارها عبئًا ينبغي تأجيله لأطول فترة ممكنة وإنهاؤه في أسرع وقت ممكن. وحقيبة ظهره في حالة من الفوضى لأنه يلقي الأوراق والكتب فيها في نهاية اليوم, معتقدًا أنه سيفرز ما بها

في وقت لاحق (الأمر الذي لا يحدث أبدًا). فتنتقده أمه باستمرار في الصباح بسبب عدم استعداده للمدرسة في الوقت المحدد وإنجاز فروضه المنزلية مساء. وبرغم أن ذلك الشعور بالجهد الشاق الذي ينتابه بسبب الفروض المنزلية لمادتي الرياضيات والتهجئة, فإنه يحب الحرية التي تمنحه إياها الواجبات ذات النهايات المفتوحة. يتمتع جيسون بخيال متوقد ويمكن أن يتحدث لساعات عن مدى الاختلاف بين الفانتازيا والخيال العلمي. والمشروعات العلمية التي تتطلب منه معرفة طريقة إنجاح الأمر أو إنجاحه بشكل أفضل تبدو له ممتعة للغاية لدرجة أنه لا يعتبرها فروضا منزلية. وهو لا يعرف سبب انفعال أخيه بسبب أشياء مثل هذه. أما أخوه - على الجانب الآخر - فهو يكره إبقاء جيرمي والدهما منتظرًا في صباح كل يوم بما أنه يتلكأ في روتينه الصباحي, غافلًا عن حقيقة أنهما قد يتأخران عن المدرسة.

تبدو أفضل مهارات جيرمي- وهي بدء المهمة, وإطالة الانتباه، وإدارة الوقت - هي الأضعف لدى أخيه. على الجانب الآخر, فإن نقاط قوة جيسون - وهي المرونة, وإدراك الإدراك، والسيطرة على الانفعالات - تبدو منعدمة لدى جيرمي. عند التخطيط لوضع طرق نساعد بها الأطفال, من المفيد لنا أن نفهم كيف تشكل المهارات التنفيذية عادة مجموعة من نقاط القوة والضعف. فالإستراتيجيات التي تساعد على معالجة إحدى نقاط الضعف كثيرًا ما تساهم في تحسين نقطة ضعف أخرى. إذا كان بإمكاننا مساعدة جيرمي على التعامل مع المواقف الصعبة بمزيد من المرونة, فقد ينتهي بنا الأمر إلى مساعدته على التحكم في انفعالاته بمزيد من الفعالية كذلك. وإذا تمكنا من تحسين قدرة جيسون على بدء المهام المضجرة دون مماطلة لا ضرورة لها, فسنجد أن لديه المزيد من الوقت - أو المزيد من الطاقة - لإنهائها.

استخدام مستويات التقييم لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى طفلك

الآن, أنت غالبا صرت مطلعا بما فيه الكفاية على المهارات التنفيذية الفردية بحيث يمكنك تحديد نقاط القوة والضعف لدى طفلك بدقة. ويمكنك التحقق من تقييمك عبر إنهاء أحد مقاييس التقييم الخاصة بطفلك. ولأن المهارات التنفيذية التي تحسنت بشكل جيد تبدو مختلفة في مراحل عمرية مختلفة, فإننا وضعنا أربعة نماذج استبيان, والتي تمثل أربع فئات عمرية (روضة الأطفال, والمرحلة الابتدائية التمهيدية، والمرحلة الابتدائية المتوسطة، والمرحلة الإعدادية). اختر المستوى الذي يتناسب مع طفلك.

بينما تبدو بعض العناصر في تلك المقاييس واضحة تمامًا (على سبيل المثال, "يمكن أن ينهي مهمة روتينية تستغرق من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة"), سيتطلب البعض الآخر قدرًا من التقييم من جانبك (على سبيل المثال, "يتكيف بسهولة مع المواقف الطارئة"). عندما لا تتأكد من كيفية تقييم أحد العناصر, فكر في الأطفال الآخرين في نفس عمر طفلك, أو فكر فيما كان عليه شقيقه الأكبر في السن نفسها.

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج روضة الأطفال/الحضانة (تابع)
مفتاح النتائج

العنصر	المهارة التنفيذية	العنصر	المهارة التنفيذية
١-٣	كبح رد الفعل	٤-٦	الذاكرة العاملة
٧-٩	السيطرة على الانفعالات	١٠-١٢	إطالة الانتباه
١٣-١٥	بدء المهمة	١٦-١٨	التخطيط/تحديد الأولويات
١٩-٢١	التنظيم	٢٢-٢٤	إدارة الوقت
٢٥-٢٧	المثابرة الموجهة نحو الهدف	٢٨-٣٠	المرونة
٣١-٣٣	إدراك الإدراك		

نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأعلى)	نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأقل)

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج المرحلة الابتدائية التمهيدية (من الصف الأول حتى الثالث)

اقرأ كل عنصر في الأسفل ثم قيم هذا العنصر بناءً على مدى الدقة التي يصف بها طفلك. وأخيراً أضف النتائج الثلاث في كل قسم، ثم أوجد أعلى وأدنى ثلاث نتائج.

أتفق بشدة	٥
أتفق	٤
محايد	٣
لا أتفق	٢
أختلف بشدة	١

النتيجة

١. يمكن أن يتبع القواعد البسيطة في حجرة الدراسة. ______

٢. يمكن أن يكون على مقربة من طفل آخر دون الحاجة إلى الاتصال الجسدي. ______

٣. يمكن أن ينتظر حتى ينهي أحد والديه مكالمة هاتفية ليخبره بشيء ما (قد يحتاج إلى تذكير لمرة واحدة). ______

النتيجة الإجمالية: ______

٤. قادر على أداء مهمة مكونة من خطوتين أو ثلاث. ______

٥. يتذكر التوجيهات التي تلقاها قبل دقيقتين. ______

٦. يلتزم بمهمة روتينية مكونة من خطوتين مع وجود حافز واحد. ______

النتيجة الإجمالية:

٧. يمكن أن يتقبل انتقادًا يوجه إليه من شخص بالغ.

٨. يمكن أن يتعامل مع "الظلم" الواضح دون انزعاج غير مبرر.

٩. قادر على تعديل سلوكه بسرعة في موقف جديد (مثل: الهدوء بعد وقت الفسحة).

النتيجة الإجمالية:

١٠. يمكن أن يقضي ما يتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية.

١١. يمكن أن ينهي مهمة روتينية تستغرق من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

١٢. يمكن أن يبقى مكانه حتى ينتهي من وجبة الطعام التي لا تتجاوز مدتها المدة المعقولة.

النتيجة الإجمالية:

١٣. يمكن أن يتذكر ويلتزم بالمهام الروتينية البسيطة المكونة من خطوة واحدة إلى خطوتين (مثل غسل الأسنان وتمشيط الشعر بعد الإفطار).

١٤. يمكن أن يبدأ العمل على الفور على الواجب في الحجرة الدراسية من بعد توجيه المعلم.

١٥. سيبدأ الفروض المنزلية في الوقت المناسب (مع تذكيره لمرة واحدة).

النتيجة الإجمالية:

١٦. يمكن أن ينفذ مشروعًا من خطوتين إلى ثلاث خطوات من تصميمه (مثل: المشروعات الفنية والصناعات اليدوية والبناء).

١٧. يمكن أن يتوصل إلى طريقة لكسب/ توفير المال كي يشتري لعبة رخيصة الثمن.

١٨. يمكن أن ينجز الفروض المنزلية المكونة من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع تقديم الدعم (مثل: تقرير عن كتاب).

النتيجة الإجمالية:

١٩. يضع المعطف, وملابس الشتاء والمعدات الرياضية في الأماكن المخصصة لها (قد يحتاج إلى تذكير).

٢٠. يخصص أماكن محددة في حجرة النوم لمتعلقاته.

٢١. لا يضيع أوراق الإذن أو الملاحظات في المدرسة.

النتيجة الإجمالية:

٢٢. يمكن أن ينهي مهمة قصيرة ضمن مهلة زمنية يحددها شخص بالغ.

٢٣. يمكن أن يخصص مقدارًا مناسبًا من الوقت لإنهاء مهمة روتينية قبل الموعد النهائي (قد يحتاج إلى المساعدة).

٢٤. يمكن أن ينهي روتينًا صباحيًّا ضمن مهل زمنية (قد يحتاج إلى الممارسة).

النتيجة الإجمالية:

٢٥. يلتزم بالمهمة الصعبة لتحقيق هدف منشود (مثل تشييد بناء صعب من مكعبات الليجو).

٢٦. يعود إلى المهمة لاحقًا إذا تشتت.

٢٧. يعمل على مشروع ضروري لعدة ساعات أو على مدى عدة أيام.

النتيجة الإجمالية:

٢٨. يلعب بتناغم مع الآخرين (ليس بالضرورة أن يكون القائد, ويمكن أن يشاركهم أغراضه وما إلى ذلك).

٢٩. يتقبل إعادة التوجيه من المعلم حين لا يلتزم بالتوجيهات.

٣٠. يتكيف بسهولة مع المواقف غير المخطط لها (مثل: وجود معلم بديل).

النتيجة الإجمالية:

٣١. يمكن أن يعدل سلوكه استجابة للتغذية الراجعة المقدمة من أحد الوالدين أو المعلم.

٣٢. يمكن أن يراقب ما يحدث مع الآخرين ويغير من سلوكه وفقًا لذلك.

٣٣. يمكن أن يقترح أكثر من حل للمشكلة ويتخذ القرار الأفضل.

النتيجة الإجمالية:

مفتاح النتائج

العنصر	المهارة التنفيذية	العنصر	المهارة التنفيذية
١-٣	كبح رد الفعل	٤-٦	الذاكرة العاملة
٧-٩	السيطرة على الانفعالات	١٠-١٢	إطالة الانتباه
١٣-١٥	بدء المهمة	١٦-١٨	التخطيط/تحديد الأولويات
١٩-٢١	التنظيم	٢٢-٢٤	إدارة الوقت
٢٥-٢٧	المثابرة الموجهة نحو الهدف	٢٨-٣٠	المرونة
٣١-٣٣	إدراك الإدراك		

نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأعلى)	نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأقل)

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج المرحلة الابتدائية المتوسطة (من الصف الرابع حتى الخامس)

اقرأ كل عنصر في الأسفل ثم قيم هذا العنصر بناءً على مدى الدقة التي يصف بها طفلك. وأخيراً أضف النتائج الثلاث في كل قسم، ثم أوجد أعلى وأدنى ثلاث نتائج.

أتفق بشدة	٥
أتفق	٤
محايد	٣

لا أتفق ٢
أختلف بشدة ١

النتيجة

١. يحل خلافا مع زميل له دون أن يشتبك معه جسديًّا (قد ينفعل).

٢. يتبع القواعد في المنزل أو في المدرسة في حال عدم تواجد شخص بالغ.
٣. يمكن أن يهدئ أو يخفف من حدة موقف انفعالي حين يحفزه شخص بالغ.
النتيجة الإجمالية:
٤. يتذكر اتباع مهمة روتينية بعد الانصراف من المدرسة دون تذكير.
٥. يحضر الكتب, والأوراق والواجبات من وإلى المدرسة.
٦. يتذكر الجدول اليومي المتغير (مثل, الأنشطة المختلفة بعد الانصراف من المدرسة).
النتيجة الإجمالية:
٧. لا يبالغ في رد فعله بعد خسارة مباراة أو في حال عدم اختياره للفوز بالجائزة.
٨. يمكن أن يتقبل عدم الحصول على ما يريده عندما يعمل/ يلعب في مجموعة.
٩. يسيطر على انفعالاته كرد فعل للمضايقة.
النتيجة الإجمالية:
١٠. يمكن أن يقضي ما يتراوح بين ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية.
١١. يمكن أن ينهي مهمة روتينية تستغرق من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة (قد يحتاج إلى أخذ استراحة).
١٢. يمكن أن يواظب على أداء التمارين الرياضية, والذهاب إلى دار العبادة، وما إلى ذلك, في مدة تتراوح بين ٦٠ و ٩٠ دقيقة.
النتيجة الإجمالية:
١٣. يمكن أن يلتزم بأداء مهمة روتينية من ثلاث إلى أربع خطوات تمرن عليها.
١٤. يمكن أن ينتهي من ثلاثة إلى أربعة فروض منزلية بالتعاقب.
١٥. يمكن أن يلتزم بجدول محدد خاص بالفروض المنزلية (قد يحتاج إلى تذكير للبدء).
النتيجة الإجمالية:
١٦. يمكن أن يضع خططًا للقيام بشيء مميز مع صديق له (مثل: الذهاب لمشاهدة فيلم).
١٧. يمكن أن يتوصل لطريقة لكسب/ توفير المال لشراء غرض أغلى ثمنًا.
١٨. يمكن أن ينفذ مشروعًا مدرسيًّا طويل الأمد مع وجود شخص آخر، لتقسيم خطوات المشروع.
النتيجة الإجمالية:
١٩. يمكن أن يضع متعلقاته في المكان المخصص في حجرة النوم أو أماكن أخرى في المنزل.

٢٠. يمكن أن يحضر الألعاب من الخارج بعد استخدامها أو أن يحضرها في نهاية اليوم (قد يحتاج إلى تذكير).
٢١. لا ينسى الأدوات التي يحل بها الفروض والواجبات المنزلية.

النتيجة الإجمالية:

٢٢. يمكن أن ينهي مهام روتينية يومية ضمن مهل زمنية معقولة دون أي مساعدة.
٢٣. يمكن أن ينظم جدول الفروض المنزلية لإتاحة الوقت للأنشطة الأخرى (مثل: حلها في وقت مبكر إذا كان هناك اجتماع مسائي مع فريق الكشافة).
٢٤. يبدأ المشروعات طويلة الأمد قبل الموعد النهائي بدرجة كافية للتقليل من ضغط الوقت (قد يحتاج إلى المساعدة في تلك المسألة).

النتيجة الإجمالية:

٢٥. يمكن أن يدخر من مصروفه لفترة تتراوح من ٣ إلى ٤ أسابيع لشراء شيء مرغوب فيه.
٢٦. يمكن أن يلتزم بجدول للتمرين كي يتحسن في مهارة مطلوبة (رياضة أو آلة) - قد يحتاج إلى تذكير.
٢٧. يمكن أن يواظب على نشاط ممتع على مدى عدة أشهر.

النتيجة الإجمالية:

٢٨. لا «تعطله» أمور (مثل: الإحباطات والإهانات).
٢٩. يمكن أن «يتكيف» سريعًا حين تتغير الخطط نتيجة لظروف غير متوقعة.
٣٠. يمكن أن ينجز فروضًا منزلية ذات «نهايات مفتوحة» (قد يحتاج إلى المساعدة).

النتيجة الإجمالية:

٣١. يمكن أن يتوقع بشكل مسبق نتيجة مسار العمل وتصحيحه وفقًا لذلك (مثل: تجنب الوقوع في مشكلة).
٣٢. يمكن أن يقترح عدة حلول للمشكلات ويوضح الحل الأفضل.
٣٣. يستمتع بحل المشكلات في الواجبات المدرسية أو ألعاب الفيديو.

النتيجة الإجمالية

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج المرحلة الابتدائية المتوسطة (تابع)

مفتاح النتائج

العنصر	المهارة التنفيذية	العنصر	المهارة التنفيذية
١-٣	كبح رد الفعل	٤-٦	الذاكرة العاملة
٧-٩	السيطرة على الانفعالات	١٠-١٢	إطالة الانتباه
١٣-١٥	بدء المهمة	١٦-١٨	التخطيط/تحديد الأولويات
١٩-٢١	التنظيم	٢٢-٢٤	إدارة الوقت
٢٥-٢٧	المثابرة الموجهة نحو الهدف	٢٨-٣٠	المرونة
٣١-٣٣	إدراك الإدراك		

نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأعلى)	نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأقل)

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج المرحلة الإعدادية (من الصف السادس حتى الثامن)

اقرأ كل عنصر في الأسفل ثم قيم هذا العنصر بناءً على مدى الدقة التي يصف بها طفلك. وأخيراً أضف النتائج الثلاث في كل قسم، ثم أوجد أعلى وأدنى ثلاث نتائج.

أتفق بشدة	٥
أتفق	٤
محايد	٣
لا أتفق	٢
أختلف بشدة	١

	النتيجة
١. لا يدخل في صدام مع زميله أو لا يتأثر باستفزازه له.	
٢. يمكن أن يرفض نشاطًا ممتعًا إذا تعارض مع خطط أخرى موضوعة.	______
٣. يقاوم التلفظ بكلمات مسيئة حين يتواجد مع مجموعة من الأصدقاء.	______
النتيجة الإجمالية:	______

٤. يتذكر الواجبات وقواعد الحجرة الدراسية التي يفرضها المعلمون.
٥. يتذكر الأحداث أو المسئوليات التي تخرج عن المألوف (مثل, توجيهات خاصة متعلقة بالرحلات الميدانية والأنشطة غير المدرسية).
٦. يتذكر التوجيهات متعددة الخطوات, المخصص لممارستها وقت كافٍ.
النتيجة الإجمالية:
٧. يمكن أن "يقرأ" ردود أفعال الأصدقاء وتعديل سلوكه وفقًا لذلك.
٨. يمكن أن يتقبل عدم الحصول على ما يريده عندما يعمل/ يلعب في مجموعة.
٩. يمكن أن يكون حازمًا بدرجة معقولة (مثل, طلب المساعدة من المعلم, ودعوة أحدهم للهو في نشاط ترفيهي بالمدرسة).
النتيجة الإجمالية:
١٠. يمكن أن يقضي ما يتراوح بين ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية (قد يحتاج إلى استراحة واحدة أو أكثر).
١١. يمكن أن يتعامل مع التجمعات الأسرية دون أن يشكو من الملل أو يقع في مشكلة.
١٢. يمكن أن ينهي المهام الروتينية التي تصل مدتها إلى ساعتين (قد يحتاج إلى استراحات).
النتيجة الإجمالية:
١٣. يمكن أن يضع جدولًا خاصًا بالفروض المنزلية كل مساء ويلتزم به دون مماطلة لا ضرورة لها.
١٤. يمكن أن يبدأ المهام الروتينية في وقت متفق عليه (كأن يفعل ذلك بعد الانصراف من المدرسة مباشرة، وقد يحتاج إلى تذكير مكتوب).
١٥. يمكن أن يصرف النظر عن نشاط ممتع حين يتذكر التزامًا تعهد به.
النتيجة الإجمالية:
١٦. يمكن أن يجري بحثًا على الإنترنت إما للمدرسة أو لتعلم شيء مفيد.
١٧. يمكن أن يضع خططًا للقيام بالأنشطة غير المدرسية أو الأنشطة الصيفية.
١٨. يمكن أن ينفذ مشروعًا مدرسيًا طويل الأمد بقليل من الدعم من أشخاص بالغين وأحيانا من دونه.
النتيجة الإجمالية:
١٩. يمكن أن يحافظ على دفاتره كما هو مطلوب في المدرسة.
٢٠. لا يضيع الأدوات الرياضية أو الأجهزة الإلكترونية الشخصية.
٢١. يبقي مكان المذاكرة في المنزل منظما بدرجة معقولة.
النتيجة الإجمالية:
٢٢. يمكن أن ينهي الفروض المنزلية قبل وقت النوم عادة.
٢٣. يمكن أن يتخذ قرارات جيدة حول أولوياته عندما يكون الوقت محدودًا.
٢٤. يمكن أن يوزع المشروع طويل المدى على مدى عدة أيام.
النتيجة الإجمالية:
٢٥. قادر على مضاعفة جهده لتحسين أدائه (مثل: تغيير أساليب المذاكرة للحصول

على درجة أعلى في الامتحان أو رفع درجات تقريره الخاص بالتقويم المدرسي).
٢٦. يكون على استعداد للانخراط في مهام شاقة لكسب المال.
٢٧. يكون على استعداد للتدريب لتنمية مهاراته دون تذكير.
النتيجة الإجمالية:
٢٨. يتكيف مع مختلف نوعيات المعلمين, وقواعد الحجرة الدراسية، والمهام الروتينية.
٢٩. يكون على استعداد للتكيف في موقف جماعي يفتقر فيه أحد الزملاء للمرونة في تصرفه.
٣٠. يكون على استعداد للتكيف مع جدول الشقيق الأصغر أو عدم الاعتراض عليه (مثل: السماح لشخص آخر باختيار الفيلم العائلي الذي سيشاهدونه).
النتيجة الإجمالية:
٣١. يمكن أن يقيم أداءه بدقة (مثل أدائه في الأحداث الرياضية أو أدائه في المدرسة).
٣٢. قادر على ملاحظة تأثير السلوك على الزملاء وتعديلها (مثل: التوافق مع المجموعة أو تجنب التعرض للمضايقة).
٣٣. يمكن أن يؤدي مزيدًا من المهام التي تتطلب التفكير المجرد.
النتيجة الإجمالية

الاستبيان الخاص بمهارات الأطفال التنفيذية - نموذج المرحلة الإعدادية
(تابع)

مفتاح النتائج

العنصر	المهارة التنفيذية	العنصر	المهارة التنفيذية
١-٣	كبح رد الفعل	٤-٦	الذاكرة العاملة
٧-٩	السيطرة على الانفعالات	١٠-١٢	إطالة الانتباه
١٣-١٥	بدء المهمة	١٦-١٨	التخطيط/تحديد الأولويات
١٩-٢١	التنظيم	٢٢-٢٤	
٢٥-٢٧	المثابرة الموجهة نحو الهدف	٢٨-٣٠	إدارة الوقت
٣١-٣٣	إدراك الإدراك		المرونة

نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأعلى)	نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية (النتائج الأقل)

الاستفادة من نقاط القوة

كيف يمكنك استخدام هذه المعلومات في مساعدة طفلك؟ انظر إلى نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية؛ حيث ينبغي أن تكون هذه هي المهارات التي يمكنك الاستفادة منها لمساعدته على العمل بكفاءة في الأنشطة اليومية. لقد أعطيناك مثالًا سابقًا على استخدام المثابرة الموجهة نحو الهدف للتغلب على المشكلات المتعلقة ببدء المهمة وإطالة الانتباه. والمثال الآخر هو استخدام نقاط القوة في إدراك الإدراك لمساعدته طفلك على حل المشكلات التي تنتج عن نقاط الضعف في المهارات التنفيذية الأخرى ("أعرف أنك بارع في حل المشكلات يا دان, لكن ما الذي يمكننا فعله لمساعدتك على عدم نسيان أدواتك الرياضية حتى لا تضطر إلى أن تركض هنا وهناك مثل المجنون قبل كل مباراة؟!"). يمكنك تعزيز نقاط القوة في مهارات طفلك التنفيذية من خلال تأكيدك أنه بارع للغاية في تلك المهارة وتشجيعه على استخدامها بفاعلية. على سبيل المثال, إذا أظهرت ابنتك براعة في مهارة - بدء المهمة, فإنه يمكنها أن تصبح أفضل فيها إذا تم الثناء عليها لاستخدامها تلك المهارة. يمكنك أن تخبرها: "أعجبتني طريقة بدئك للفروض المنزلية قبل وجبة العشاء"، أو "يعجبني أنني لا أضطر إلى أن أكرر عليكِ أكثر من مرة متى يحين وقت إطعام الأرانب".

قد لا يظهر طفلك فاعلية شديدة في أقوى مهاراته (متوسط الدرجة ٩ أو أقل سيشير إلى أن الحال هكذا)؛ غير أنه يمكنك تعزيز تلك المهارة بملاحظة الأوقات التي يصل فيها طفلك إلى استخدام المهارة

بفاعلية، والثناء عليه لقيامه بذلك. إذا كانت لدى طفلك قدرة محدودة على كبح رد الفعل, إذن فإن الثناء عليه بسبب "عدم انفعاله" وقت أن أفسد أخوه الأصغر بناء مكعبات الليجو الذي شيده قد يساعده على تحسين تلك المهارة.

والثناء على الأطفال لاستخدامهم المهارات التنفيذية ليس من الضروري أن يقتصر على نقاط القوة. ففي أي **وقت** ترى ابنك يستخدم أية مهارة ببراعة, فإن الاستخدام الفعال للثناء يمكن أن يساهم في تنمية تلك المهارة. قد تكون هذه هي الإستراتيجية الأقل استخدامًا والتي يفترض أن يتبناها الآباء والمعلمون لمساعدة الأطفال على تنمية المهارات وتبني سلوكيات لائقة. وسنناقش ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل الثامن.

معالجة نقاط الضعف

الآن انظر إلى نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية. فحين تفكر في أنواع الأشياء التي يقوم بها طفلك وتعرضه للمشكلات أو تزعجك بشدة, من المحتمل أنك ستجدها تندرج تحت إحدى تلك النواحي الثلاث. ربما ما يدفعك للجنون هو أن ابنك ينسى باستمرار أن يحضر معه إلى المنزل الكتب التي يحتاج إليها للقيام بالفروض المنزلية أو يترك أدوات رياضية غالية الثمن على أرضية الملعب أو في منزل صديقه. ومن المحتمل أنه يعاني نقطة ضعف في الذاكرة العاملة. وإذا كانت حجرة نوم ابنتك الفوضوية هي مثار خلاف بينكما, وإذا بدا دائمًا أنها تفتش بعصبية في حقيبة ظهرها بحثًا عن أوراق مفقودة أو دليل المذاكرة, فالأرجح أن مهارة التنظيم تمثل تحديًا كبيرًا بالنسبة لها.

إذن، ما الذي تفعله حيال نقاط الضعف تلك؟ سيتناول الجزء الثالث من الكتاب كل مهارة تنفيذية على حدة ويستعرض إستراتيجيات التدخل التي يمكن إما أن تقلل من التأثير السلبي لنقطة الضعف أو تساعد الأطفال على تحسين قدرتهم على استخدام تلك المهارة. قد ترغب في الانتقال بسرعة لتقرأ الفصول التي تعالج نقطة الضعف الخاصة بطفلك - خاصة إذا كنت تعاني مشكلة شخصية في كبح رد الفعل, وهو الأمر الذي سنساعدك على اكتشافه في الفصل التالي. غير أننا نحثك على أن تتصفح كل الفصول في هذا الكتاب بالترتيب قبل البدء بالعمل لأننا وضعنا أساسًا نعتقد أنه سيساعدك على تحديد أكثر المعالجات فاعلية بالنظر إلى المستوى التنموي لطفلك وطبيعة الصعوبات التي يعانيها. قبل أن تنتقل للجزء الثالث, لدينا المزيد من المعلومات لنقدمها حول ما تواجهه، وبعدها, في الجزء الثاني, سوف نقدم بعض النصائح العامة المهمة.

الفصل الثالث

ما مدى أهمية نقاط القوة والضعف في مهاراتك التنفيذية

إنها الساعة الـ ٨:٣٠ صباحًا, وابن دونا البالغ من العمر ١٤ عامًا غادر المنزل متجهًا إلى مدرسته قبل أكثر من ساعة. وحان الوقت الآن لتذهب دونا إلى عملها, لكن حينما تتحقق من وجود هاتفها المحمول داخل حقيبتها, لا تجده بداخلها، وتتذكر أن جيم استعاره بالأمس حينما كان يلعب مباراة بيسبول مع صديق له واستخدمه للاتصال بها لتقله للمنزل. فهل وضعه في حقيبته الرياضية, أم بداخل سترته، أم في أحد جيوب بنطاله الجينز بعدما اتصل بها؟ هكذا تجد نفسها في حجرة نومه تفتش في ركام الأغراض بحثًا عن أي أثر لهاتفها، وعادة ما تغلق باب حجرته حتى لا تضطر إلى النظر إلى تلك الفوضى. هذه هي آخر إستراتيجية للتعامل مع المشكلة التي سببت توترًا في علاقتهما لسنوات. إن دونا - في نظر ابنها - تعتبر "مهووسة بالنظام"، وهي شخص لن يترك طبقا واحدا متسخا في الحوض, وتكره أن يترك أطفالها غطاء أنبوب معجون الأسنان, وتكدس المجلات بترتيب على منضدة القهوة في غرفة المعيشة، وتعيد طرح الموضوعات بعناية، تلك التي مضى على انتهائها أكثر من شهر. أما جيم - فهو على حد قول والدته - شخص "كسول للغاية"، لن يخطر بباله أبدًا رمي أغلفة الحلوى في القمامة, ناهيك عن إبقاء أغراض مهمة مثل الهواتف المحمولة في مكان آمن. ومن المحتمل أنه يعرف بالضبط مكان الهاتف المحمول, لكن والدته ليست لديها أي وسيلة للاتصال به. وبعد إلقاء نظرة سريعة على الفوضى في حجرة نومه, تستسلم دونا في النهاية. وتأمل ألا يحدث ظرف طارئ حين تكون في طريقها للعمل بحيث تندم بسببه على عدم وجود هاتفها معها.

لقد انتهى تمرين ميندي قبل ٢٥ دقيقة, وحضر آباء بقية الطلبة لأخذهم، وهم في طريقهم الآن لمنازلهم بينما لم يأت والدها بعد. تسير ميندي ذهابًا وعودة بعصبية في الردهة خارج الحجرة الدراسية, وتنظر إلى خارج النافذة وتتوقف لتراقب كل مرة تمر فيها سيارة داخل موقف السيارات الخاص بالمركز الاجتماعي المزدحم, على أمل أن يكون والدها قد جاء. إن قبضتيها مضمومتان ووجهها يبدو عليه الغضب الشديد. وحين يأتي دور والدتها لتقلها, فإنها تعتمد عليها حيث تأتي مبكرًا، فهي ووالدتها تدركان جيدا قيمة الوقت. تحضر ميندي نفسها للمدرسة مبكرا، تاركة أمامها ١٠ دقيقة إضافية على الأقل قبل أن تصل لموقف السيارات. إنها تعرف بالضبط الوقت المطلوب منها لإنجاز فروضها المنزلية, وهي تتأكد من إنهائها إياها قبل موعد العشاء في كل ليلة. غير أن والدها يبدو أنه لا يدرك قيمة الوقت أبدا؛ فهو متأخر كالعادة, ويحاول دائمًا القيام "بأمر إضافي" قبل الذهاب للعمل في الصباح، أو إغلاق باب مكتبه في المساء. وإذا استوقفه أحد زملائه عند وصوله لسيارته ليسأله عن شيء بعد العمل ... حسنًا, انس الأمر, قد لا تقل مدة الحديث عن ١٠ دقائق, رغم وعده لزوجته بأنه سيصل إلى المنزل في موعد محدد. كلما تأخر والدها في الوصول, بدأت ميندي تتخيل أن مكروها أصابه دائمًا, فربما تعرض لحادث سيارة في الطريق إليها - أو ربما نسي أن يقلها وحدد موعدًا لاجتماع في وقت متأخر من الظهيرة! وعندما ترى سيارة والدها تقف خارج

المركز الاجتماعي, تكون قد خرجت من باب المركز قبل أن يفتح هو باب السيارة. وتقول بنبرة ذعر: "أين **كنت؟**". فيرد عليها وهو يخرج من السيارة ويهم باحتضانها: "مرحبًا, تعرفين أنني لن أنساكِ"، ثم يقول بصوت هادئ: "كنت أجري اتصالًا هاتفيًّا استغرقت مدته أكثر مما كان في اعتقادي".

أيبدو هذا مألوفًا؟ إذا كانت نقاط الضعف في المهارات التنفيذية لابنك أو ابنتك تدفعك للجنون, فهناك احتمالية كبيرة بأن ذلك يرجع إلى قوتك أنت في تلك المهارات. بل ربما تعرف كيف يحدث ذلك مثلما تفعل دونا: يجب حث ابنك بشكل متكرر على الاستعداد للذهاب للمدرسة في الوقت المحدد، وتذكيره بأنك لم تتأخر عن موعد عملك طيلة ٥ سنوات. وستبدأ الميلودراما مع ابنتك مع أبسط تغيير في الخطط، ولن يسعك سوى أن تتفاجأ. كما أنه في كل مرة يبدأ فيها طفلك فروضه المنزلية، تهدده بحرمانه من كل ميزة يمتلكها، أو أنه لا بد أن ينهيها حينما تشرف عليه من البداية وحتى النهاية؛ ودائمًا ما تنهي مهامك الروتينية وواجباتك أولًا حتى لا تتراكم عليك الأعباء. لا يمكن لـ دونا أن تستوعب كيف يمكن لابنها أن يظل مهملا لهذه الدرجة، لكن هذا يرجع إلى أنها لا تمتلك ذاكرة عاملة قوية بحيث يعتمد جيم عليها، ولا تستطيع أن تفهم كيف يمكن أن تكون الذاكرة العاملة بديلة إلى هذه الدرجة للمهارات التنظيمية التي يفتقر إليها . وعلى نحو مماثل, إذا كنت مؤيدًا للبدء بالمهام الشاقة مباشرة ويبدو أنك تعرف بفطرتك كيف تقسم مهمة كبيرة إلى مهام فرعية صغيرة, فقد تتضايق بشدة من رؤية ابنك وهو يؤجل المشروعات طويلة المدى حتى آخر دقيقة، ثم يجد نفسه لا يعرف ما ينبغي فعله أولًا.

في عملنا مع الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بالمهارات التنفيذية, وجدنا أن المشكلات تبدو أنها تتفاقم عادة عندما يكون لدى آباء هؤلاء الأطفال نمط مختلف تمامًا من نقاط القوة والضعف. فإذا كانت دونا تفتقر إلى المهارات التنظيمية, فإنها ستتفهم أوجه النقص لدى ابنها وتفصح ببساطة عما تعلمته كي تعوض عن أوجه النقص تلك، لكنها تشعر أحيانًا بأن ابنها لا بد أنه قادم من كوكب آخر, ومن الصعب عليها أن تسد هذه الفجوة وتساعده على تنمية المهارات التي يفتقر إليها.

ولا تستطيع ميندي التوصل إلى السبب في أن والدها لا يدرك أهمية أن يأتي في الموعد المحدد, ولا يمكنها التهدئة من حدة انفعالها بسهولة عندما تنزعج من تأخره. ونظرًا لاعتقاده أن كونه قد تأخر قليلًا لا يمثل مشكلة كبيرة ولأنه نادرًا ما ينفعل, فإنه يظل يتأخر في الوصول لأخذها ويظل يتعجب من "ردة فعلها المبالغ فيها". لا يفهم كلاهما الآخر في الواقع, ولم تُعالج نقطة ضعف ميندي في السيطرة على انفعالاتها بعد - على الأقل من قبل والدها.

عندما تكون لدى الآباء مجموعة من نقاط القوة والضعف الخاصة بالمهارات التنفيذية وتكون لدى أطفالهم مجموعة مختلفة, فإنهم يفوتون فرصة حدوث ما نسميه "حسن التآلف"، فذلك لا يزيد من احتمالية وجود خلافات بين الآباء وأطفالهم حول الممارسات اليومية فحسب, بل لا يكون المناخ مهيأ أيضًا لمساعدة الطفل على تنمية المهارات الناقصة. وكما ستعرف بداية من الفصل الخامس وصولًا إلى الثامن, وكذلك عندما تصل إلى المعالجات الموضحة في الجزء الثالث, فإن هناك طرقًا متعددة يمكنك من خلالها مساعدة الطفل على تعويض نقاط ضعفه في المهارات التنفيذية، بل والاستغناء عنها كذلك. تتضمن هذه الطرق كلها, إلى حد معين, التعامل بشكل مختلف مع طفلك. وقبل أن تعرف كيف

تتآلف نقاط القوة والضعف في مهاراتك التنفيذية - أو لا تتآلف - مع نقاط القوة والضعف في مهارات طفلك التنفيذية, سيكون من الصعب معرفة كيفية تغيير تصرفك. وعندما يزداد فهمك - حول طبيعة المهارات التنفيذية بوجه عام وأسلوب معالجتك إياها بوجه خاص - ستجد أنه من الأسهل أن تفهم طفلك وتحدد إستراتيجيات المعالجة التي تتناسب مع نقاط قوته.

من المثير للعجب أنه لا يشترط وجود نقاط القوة نفسها لمساعدتك أنت وطفلك على العمل معًا على إنجاز الأشياء بفاعلية ومساعدة الطفل على ممارسة المهارات التنفيذية ليضاعف نموه، بل يمكن أن يحدث الشيء نفسه أيضًا مع وجود نقاط الضعف نفسها. إذا أدركت فقط هذا التآلف، وإذا لم تنطلق من مفهوم أنكما تفتقران إلى القدرة على إطالة الانتباه مثلا, فيمكن أن ينتهي بكما الأمر إلى الشعور بإحباط شديد عندما تحاولان إنهاء مهمة روتينية كبرى, مثل تنظيف المرآب معًا. وقد يوجه كلاكما اللوم إلى الآخر بسبب حقيقة أن المهمة الشاقة طالت مدتها دون مبرر. من الأسهل رؤية أن طفلك لا يستطيع التركيز عن أن ترى ذلك في نفسك؛ لهذا من المهم للغاية أن تحدد نقاط القوة والضعف في مهاراتك التنفيذية في هذا الفصل. وعندما تبدأ المشروعات والمهام الروتينية بمعرفة أنك وطفلك تواجهان التحديات نفسها, يمكنك أن تجد طرقًا للعمل عليها معًا بحس من الفكاهة والتعاون.

عندما تكتشف أنماط مهاراتك التنفيذية, قد تجد طريقة أخرى تبين أنك تتمتع أنت وابنك بحسن التآلف، وهو الأمر الذي لم تكن لتتوقعه، وقد تمتلك نقطة قوة تسد النقص الطبيعي لدى طفلك بسبب أنها نقطة ضعفه هو؛ فوالد ميندي, على سبيل المثال, يتمتع بالمرونة الكبيرة، التي بمجرد أن ينظر إليها باعتبارها نقطة قوة, سيكون قادرًا على وضع إستراتيجية يُظهر من خلالها لابنته أن المرونة يمكنها مساعدتها على التعامل مع المواقف التي لن تُلبَّى فيها توقعاتها. فربما يمكنها أن تتعلم أن أمامها خيارات تجعلها تكف عن الشعور بالاستياء والانفعال ببساطة. على سبيل المثال, قد يوضح لها أنه يفتقر للانتباه للوقت عكسها وأنها ينبغي أن تضيف من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة قبل أن تبدأ في القلق بشأنه، أو قد يقترح أن يلعبا معًا لعبة تقدير المدة التي سيتأخر فيها عن الوصول - ويمكنها أن تسجل المدة التقديرية على ورقة, وإذا تطابقت مع الوقت الذي يصل فيه, تحصل حينها على نجمة ذهبية. كلتا الفكرتين كانت لها فائدة إضافية في مساعدة ميندي على إدراك أنها تختلف عن والدها. الحياة مليئة بالأشخاص الذين يتأخرون عن مواعيدهم, وإذا تمكنت الابنة من تعلم تقبل تأخر والدها في الوصول - من يعرف؟ - فقد يساعدها ذلك على التحلي بالصبر مع زوجها حين تكتشف أنها تزوجت شخصًا يشبه "والدها العزيز".

لمساعدتك على فهم نقاط القوة والضعف الخاصة بمهاراتك التنفيذية, أكمل الاستبيان الموجز التالي.

....

الاستبيان الخاص بالمهارات التنفيذية للآباء

اقرأ كل عنصر ثم قيم مدى دقة وصفه إياك في رأيك. وفي النهاية أضف النتائج الثلاث في كل قسم.

أختلف بشدة	١

أختلف	٢
أميل إلى الاختلاف	٣
محايد	٤
أميل إلى الاتفاق	٥
أتفق	٦
أتفق بشدة	٧

نتيجتك

١. لا أتسرع في الاستنتاج.

٢. أفكر قبل أن أتحدث.

٣. لا أتخذ إجراء دون الإلمام بجميع الحقائق.

نتيجتك الإجمالية:

٤. أتذكر جيدًا المعلومات, والمواعيد، والتفاصيل.

٥. أنا بارع في تذكر الأشياء التي تعهدت بالقيام بها.

٦. لا أحتاج إلى تذكير لإنهاء المهام إلا نادرًا.

نتيجتك الإجمالية:

٧. نادرًا ما تعوقني عواطفي عندما أؤدي عملًا معينًا.

٨. ليس للأشياء البسيطة تأثير عاطفي عليَّ ولا تشتتني عن المهمة التي أضطلع بها.

٩. يمكنني كبح مشاعري الشخصية إلى أن تنتهي المهمة.

نتيجتك الإجمالية:

١٠. بغض النظر عن نوع المهمة, أؤمن بأنه عليَّ البدء فيها بأسرع وقت ممكن.

١١. المماطلة لا تمثل مشكلة بالنسبة لي في العادة.

١٢. نادرًا ما أترك المهام حتى آخر دقيقة.

نتيجتك الإجمالية:

١٣. أجد التركيز على عملي أمرًا سهلا.

١٤. ما إن أبدأ في تكليف, حتى أعمل بجد إلى أن أنجزه.

١٥. حتى إن حدث أن أصبتُ, أجد أنه من السهل العودة مجددًا وإنهاء العمل الذي أضطلع به.

نتيجتك الإجمالية:

١٦. عندما أخطط ليومي, أحدد أولوياتي وألتزم بها.

١٧. حين يكون أمامي العديد من الواجبات للقيام بها, يمكنني التركيز بسهولة على أهمها.

١٨. عادة ما أقسم المهام الكبرى إلى مهام فرعية وأحدد لها أطرًا زمنية.

نتيجتك الإجمالية:

١٩. أنا شخص منظم.

٢٠. عادة ما أبقي مكان عملي مرتبا ومنظما. ______
٢١. أجيد الالتزام بنظام محدد لتنظيم عملي. ______
نتيجتك الإجمالية: ______
٢٢. في نهاية اليوم, أكون قد انتهيت مما خططت للقيام به عادة. ______
٢٣. أجيد تقدير المدة التى أستغرقها في القيام بشيء. ______
٢٤. لا أتأخر في مواعيدي أو أنشطتي عادة. ______
نتيجتك الإجمالية: ______
٢٥. أنظر إلى نفسي باعتباري مدفوعًا لتحقيق أهدافي.
٢٦. أصرف النظر عن المتع الفورية بسهولة لأعمل على الأهداف طويلة المدى.
٢٧. أؤمن بتحديد وتحقيق مستويات عالية من الأداء.
نتيجتك الإجمالية:
٢٨. عادة ما أقيم أدائي وأبتكر طرقًا للتنمية الذاتية.
٢٩. أنا قادر على التراجع عن موقف معين لأتخذ قرارات موضوعية.
٣٠. «أقرأ» المواقف جيدًا ويمكنني تعديل سلوكي بناءً على استجابات الآخرين.
نتيجتك الإجمالية:
٣١. أتقبل الأحداث غير المتوقعة دونما انفعال.
٣٢. أتكيف بسهولة مع التغيرات في الخطط والأولويات.
٣٣. أعتبر نفسي مرنًا ومتكيفًا مع التغيير.
نتيجتك الإجمالية:

مفتاح النتائج

العنصر	المهارة التنفيذية	العنصر	المهارة التنفيذية
١-٣	كبح رد الفعل	٤-٦	الذاكرة العاملة
٧-٩	السيطرة على الانفعالات	١٠-١٢	بدء المهمة
١٣-١٥	إطالة الانتباه	١٦-١٨	التخطيط/تحديد الأولويات
١٩-٢١	التنظيم	٢٢-٢٤	إدارة الوقت
٢٥-٢٧	المثابرة الموجهة نحو الهدف	٢٨-٣٠	إدراك الإدراك
٣١-٣٣	المرونة		

نقاط القوة في مهاراتك التنفيذية (النتائج الأعلى)	**نقاط الضعف في مهاراتك التنفيذية (النتائج الأقل)**

نظرًا لأنه استبيان موجز يضم عددًا محدودًا من العناصر لكل مهارة تنفيذية, فإن النتائج قد لا تعبر

عنك بدقة, لكنها ستعطيك فكرة عن المهارات التنفيذية التي تسهُل عليك تنميتها بدرجة أكبر بالإضافة إلى تلك التي تتقدم فيها بصعوبة بالغة. إننا باستخدام هذا الاستبيان مع مجموعات من البالغين على مدار سنوات, وجدنا أن متوسط الدرجة لكل نطاق من نطاقات المهارة التنفيذية الـ ١٢ يقع بين ١٣ و١٥ درجة (من أصل ٢١ درجة كحد أقصى, ومتوسط الفرق بين أعلى نتيجة لنطاق وبين أدنى نتيجة يبلغ حوالي ١٤ درجة (مع أقصى فرق ممكن للنقاط والذي يصل إلى ١٨ درجة). وهذا يشير إلى أنه بينما يرى الأشخاص أنفسهم عادة أن مهاراتهم التنفيذية تحسنت بدرجة كبيرة نسبيًّا في العموم, إلا أنهم في الوقت نفسه, تصبح لديهم القدرة عموما على تحديد نقاط القوة والضعف الملحوظة.

إذا لم تكن تأكدت بعد من نمط مهاراتك التنفيذية, فراجع نقاط القوة والضعف بالتعاقب واسأل نفسك عما إذا كنت تتذكر امتلاكك نقاط القوة والضعف نفسها في طفولتك. وإذا كان الأمر كذلك, فالأرجح أنها نقاط قوة وضعف متأصلة خاصة بالمهارات التنفيذية (تقول بيج في طفولتي, يمكنني أن أتذكر والدتي وهي تكرر عليَّ مرارًا بأن عليَّ تنظيف حجرتي. الأمر لم يكن أنني لا أحب أن تكون حجرتي نظيفة - بل لأن ذلك **يطلب جهدًا بالغا** لأبقي حجرة نومي مرتبة. وحتى يومنا هذا, ما زلت كبالغة أعاني ذلك. في المقابل, أتذكر أنني دائمًا ما كنت على وعي بقيمة الوقت - الوقت المطلوب للقيام بالأشياء وكم يستغرق منه للوصول إلى مكان ما - واليوم أمتلك مهارات رائعة في إدارة الوقت. وألاحظ نقاط القوة والضعف نفسها لدى أطفالي - يعاني كلا نجلي البالغين مشكلات تتعلق بالتنظيم, لكنهما يصلان دائمًا في الموعد المحدد. ولكن يبدو أنهما ورثا قدرتهما على التحكم في انفعالاتهما من والدهما, وحتى يومنا هذا يثير كلاهما غضبي عندما أشعر بذعر حول المفاتيح الموضوعة في غير مكانها أو غيرها من مصادر الإزعاج الصغيرة أو المؤقتة.

المرونة: ترياق عدم التآلف بين الآباء والأبناء

هل نتيجة استبيانك تظهر قوة مهارة المرونة؟ إذا كان الأمر كذلك, فأنت محظوظ إذا كان لديك أنت وطفلك أنماط معاكسة من المهارات التنفيذية، فالمرونة تعني أنك متكيف بدرجة كبيرة, وهذا على الأرجح يجعلك أقل عرضة للغضب أو الضيق نتيجة لوجود نقاط ضعف في مهارات طفلك, بغض النظر عن طبيعتها.

- استخدم إدراكك هذه المهارة وقم بتقديم وعد شخصي بالمحافظة على هدوئك في المواقف التي تميل فيها نقاط الضعف الخاصة بالمهارات التنفيذية لطفلك إلى دفعك للجنون.

- وفيما يتعلق بالجانب السلبي, قد تجد أنه من الصعب أن تطبق المعالجة المقترحة وأنت تتعامل مع إحدى نقاط ضعف طفلك والالتزام بذلك لفترة طويلة بحيث تجدي نفعًا. لكن دعنا نلتزم بالجانب الإيجابي الآن, فهل توافق؟

بالطبع ربما يذكرك هذا التدريب, مثلما حدث مع بعض المشاركين في ورشة عملنا من حين لآخر, بأنك كنت تمتلك من قبل نقطة ضعف وأصبحت الآن نقطة قوة - لأن أحد والديك ساعدك على اكتساب مهارة تنفيذية عبر تقويتها. استرجاع ذكريات طفولتك حول نقاط القوة والضعف في مهاراتك التنفيذية ومقارنتها بمهارات والديك وأطفالك سيضاعف من قدرتك على رؤية كيف يمكن أن يمتلك الآباء

والأطفال مهارات تنفيذية متشابهة أو مختلفة. وقد يساعدك هذا التدريب على معرفة المزيد عن نفسك وكذلك على معرفة مدى التآلف بينك وبين طفلك.

في حالة النمط الثاني - حين تتطابق نقاط ضعفك مع تلك التي لدى طفلك - تنشأ التوترات عادة لأن طفلك يفتقر إلى القدرة على "استكمال المهمة" أو مقاومة التأثير السلبي لنقاط ضعفك. فعلى سبيل المثال, إذا كنت أنت وابنتك تعانيان ذاكرة عاملة ومهارات تنظيمية ضعيفة, فسيصعب عليكما بالتالي تذكر أمور مثل أوراق الإذن الخاصة بالرحلات الميدانية, أو التقارير المدرسية التي تحتاج إلى التوقيع، أو واقيات قصبة الساق للعبة كرة القدم، كما أن الأشقاء الذين لديهم أنماط مختلفة للمهارات التنفيذية يقعون عادة في مشكلات مع بعضهم للأسباب نفسها.

التعويض عن عدم التآلف

إذن, ما الذي ينبغي عليك فعله حين تظهر هذه الأنماط؟ إليك بعض النصائح التي قد تجعل الأمور تسير بمزيد من السلاسة:

حين تتطابق نقاط قوتك مع نقاط ضعف طفلك:

• **انظر إذا ما كان بإمكانك أنت وطفلك التوصل إلى اتفاق بأن طفلك سيتقبل مساعدتك في موقف يكون فيه هو ضعيفًا وتكون أنت قويًّا حتى لا يقع في مشكلات نتيجة نقاط ضعفه.** فعلى سبيل المثال, إذا كنت بارعًا في إدارة الوقت بعكس ابنك, فإنه قد يتقبل مساعدتك على تقدير الوقت المطلوب لإنهاء كتابة المسودة الأولى من تقريره عن الكتاب ويمكن أن يخطط وقته وفقًا لذلك. غير أن بعض الأطفال - وربما الكثير منهم - سيقاومون هذا النوع من النصائح أو الدعم من آبائهم, خاصة مع بداية مرحلة البلوغ والتي لا يكون لديهم خلالها أي اهتمام للاستماع لنصائح آبائهم بشأن أي موضوع, ناهيك عن شيء يبدو أن آباءهم يشعرون فيه بأن مهاراتهم تتفوق على تلك التي لدى أبنائهم.

• **كن مبدعًا في استخدام نقاط قوتك لمساعدة طفلك على تحسين مهاراته.** إذا كنت تمتلك مهارات تنظيمية جيدة, على سبيل المثال, تزداد احتمالية أن تكون قادرًا على مساعدة طفلك على تنمية طرق التنظيم الفعالة (الموضحة بالتفصيل في الفصل الـ ١٦) مقارنة بما إذا كان ذلك يمثل نقطة ضعف لك أيضًا. لكن كما قلنا, قد لا يتقبل طفلك هذا النوع من المساعدة منك, لذا قد تحتاج إلى أن تكون مبدعًا وبارعًا حيال هذا الأمر. لنفترض أن ابنتك مهتمة بالفن وتتمتع برؤية ثاقبة، وأنك تعرف أن وجود صناديق تساعدك على تنظيم الأدوات هي طريقة سهلة لتولي المهام المعتادة. ربما ستتقبل ابنتك استخدام تلك الأدوات إذا أخذتها في جولة تسوق لشراء صوانٍ زاهية اللون وعلب تخزين مقسمة إلى أجزاء مع ملصقات وأقلام ملونة لتزيينها. كما قرأت في السابق, استخدم والد ميندي نقطة قوته في المرونة للتوصل إلى طريقة فكاهية لمساعدتها على السيطرة على انفعالاتها. فالأب البارع في التخطيط قد يساعد طفلته على تعلم كيفية تنفيذ مهمة معقدة بكتابة كل خطوة على بطاقة فهرسة منفصلة, ثم يقوم بخلط البطاقات ويطلب من ابنته وضعها في تسلسل منطقي.

• **تأكد دائمًا من تحديد نقاط ضعفك ونقاط قوة طفلك.** إذا فهمت أن مصدر بعض إحباطك يكمن في حقيقة أن نمط مهاراتك يختلف تمامًا عن نمط مهارات طفلك, فقد تشعر بانزعاج وإحباط أقل حين

تلاحظ ظهور نقطة ضعف لدى طفلك. لكن لا تتوقف عند ذلك، بل ذكر نفسك - وطفلك - بنقطة قوته التي تفتقر أنت إليها، فهذا سيرفع من معنوياتك في الواقع حين تكون في أشد الحاجة إلى ذلك. فقد تكون مهارة كبح رد الفعل نقطة قوة لديك ونقطة ضعف لدى طفلك. قد تكون قادرًا على وضع ذلك في الاعتبار بإدراك أن المرونة - وهي المهارة التنفيذية التي لا تقل عنها أهمية - تتوافق بشدة مع ابنك ولكنها لا تتوافق معك: "أتذكر آخر مرة ذهبنا فيها إلى دار العرض ونفدت كل تذاكر الفيلم الذي أردنا مشاهدته؟ لقد كنت مستعدًّا للخروج من دار العرض والعودة إلى المنزل وأنا غاضب, ولكنك قلت: "مهلًا, ربما يوجد فيلم آخر يمكننا مشاهدته". وعندما تبين أنه لم يكن هناك شيء لنشاهده, اقترحت بأن نلعب جولة من لعبة الجولف المصغرة ونعود إلى دار العرض سريعًا لنشاهد الفيلم التالي - أنت تتعافى من الغضب أسرع مني!".

عندما تتشارك أنت وطفلك نقاط الضعف نفسها:

- **اعملا عليها بحيث تتمكنان من المزاح بشأن نقاط الضعف المشتركة بينكما بدلًا من المعاناة منها.** قد تقول: "يا بني, أنت وأنا نواجه تحديًا يتعلق بمهارات التنظيم؛ لذا ربما يمكننا أن نساعد بعضنا. قد يبدو الأمر كما لو أن أعمى يقود أعمى, لكن أهذا كل ما لديك؟!".

- **بما أنه لا أحد منكما يمكن أن يدعي أنه الأفضل, قد تكون قادرًا على ممارسة عصف ذهني للوصول لحلول للمشكلات المشتركة مع طفلك.** قد تلاحظ أنه لا يمكنك إجراء نقاش مع ابنتك البالغة من العمر ١٣ عامًا دون أن تزيد حدة الانفعالات سريعًا من جانبكما؛ لذا ربما يمكنكما تبادل الأفكار للوصول إلى طرق تساعدان بعضكما من خلالها على التحدث عن الموضوعات المثيرة للانفعال دون أن يفقد أي منكما السيطرة.

- **قبل أن تضيق ذرعًا بسبب أمر يفعله طفلك, ذكر نفسك بأنك نشأت مع التحديات نفسها ولكنك وصلت إلى مرحلة البلوغ دون أية مشكلات.** أخبر نفسك بأن طفلك قد يبلي بلاءً حسنًا اليوم, رغم الخلل الموجود في النظام. ربما يمكنك أن تفكر في قصة من طفولتك لتتشاركها مع طفلك. أتذكر (على لسان بيج) أمي وهي تحكي لي عن كيف أن أشقاءها اضطروا إلى جرها لسماع والدتها وهي تقرأ نهاية قصة **هانسل وجريتل** كي تعرف أن الأمر سار على نحو جيد في النهاية. ولأنني عانيت في طفولتي السيطرة على الانفعالات, وجدت أنه من المريح سماع كيف أن المشكلة نفسها أثرت في والدتي حينما كانت طفلة.

- **فكر في تبني طريقة أكثر منهجية لمعالجة مهارتك التنفيذية الضعيفة بالتزامن مع عملك على المهارة نفسها لدى طفلك،** والخطوات التي ستتخذها للقيام بذلك هي:

١. تحديد مهارات طفلك الضعيفة بالإجابة عن الاستبيان المناسب في الفصل الثاني.
٢. تحديد مهاراتك الضعيفة بالإجابة عن الاستبيان في هذا الفصل. كن صادقًا! سيكون من المفيد إنهاء الاستبيان بمساعدة زوجتك أو شخص يعرفك جيدًا.
٣. تحديد من اثنين إلى ثلاثة سلوكيات تعاود الظهور أو التكرار لدى طفلك والتي تشير إلى وجود نقطة ضعف في مهارة تنفيذية تريد العمل عليها والتي تتطابق مع نقطة ضعفك.

٤. افعل الشيء نفسه مع نفسك. حدد مواقف تؤدي فيها نقطة ضعفك في المهارة التنفيذية نفسها إلى إعاقة الأداء اليومي الفعال.
٥. بالنسبة لنفسك, حدد أكثر وقت يتضايق فيه الأشخاص من سلوكك بشدة وحدد إستراتيجية يمكنك استخدامها لمعالجة المشكلة في هذا الموقف.
٦. تحدث مع طفلك بشأن سلوكياته الخاصة والمواقف التي تظهر فيها. وضح كيف أنك تعاني المشكلة نفسها وتحدث عن كيف أنك تنوي العمل عليها.
٧. توصلا معًا, إلى حل لمشكلة الطفل مع وضع إستراتيجية لتذكير طفلكما باستخدام الحل.
٨. راقب السلوك ونفذ الإستراتيجية.

إننا ننصح بهذه العملية لعدة أسباب. أولًا: إن الإجابة عن استبيان يخصك أنت وطفلك تؤكد وجود نقاط ضعف في المهارات التنفيذية التي تتشاركان فيها معًا. ثانيًا: إن تحديد المواقف التي تسبب مشكلات لكليكما يساعدك على زيادة فهم المهارة ومدى تأثيرها عليك وعلى طفلك. قد يسهل هذا عليك التعاطف مع طفلك في حين أنك لم تشعر إلا بالغضب تجاهه في السابق. ثالثًا: إن وضع إستراتيجية معالجة لنفسك قد يزيد من سهولة تحديد إستراتيجيات يحتمل أن يستخدمها طفلك.

هيا نخض هذه العملية باستخدام مثال لأم وابنتها لديهما مهارات تنظيمية ضعيفة: تلاحظ إيلين سكوت كيف أن المشكلة التي تعانيها ابنتها أماندا البالغة من العمر ١٣ عامًا تسبب توترا للأسرة؛ ففي العادة، تضيع الابنة دفتر الواجبات، ومن ثم لا يكون هناك مجال لتذكر فروضها المنزلية. وتترك الفرض المنزلي على مكتبها الفوضوي في المنزل لأنها عندما تنتهي منه في المساء لا تعيد كل شيء مرة أخرى إلى داخل الحقيبة لتتأكد من إحضار كل شيء معها إلى المدرسة في الصباح. ولا تستطيع إيجاد ملابسها المفضلة أو متعلقاتها بسبب الفوضى في حجرة نومها. وفيما يخصها, تدرك إيلين أنها تضع هاتفها المحمول في مكان عشوائي مرة أو مرتين أسبوعيًّا على الأقل ما يصعب عليها العثور عليه، وكذلك تذكر أنها تريده معها عندما تتجه إلى عملها في الصباح؛ كما أنها تنسى باستمرار إعادة شحن الهاتف, بحيث إنه حتى إذا كان معها, يكون منخفض الشحن لدرجة أنه لا يمكن استخدامه.

تحدد إيلين أولًا إستراتيجية لمساعدتها على عدم نسيان هاتفها المحمول. ويسمح لها هاتفها ببرمجة ذلك من خلال التذكيرات اليومية, لذا تحدد موعدًا للتذكير يجعل الهاتف يرن بعد أن تعود للمنزل قادمة من العمل بمدة قصيرة. وهذا يذكرها بشحن الهاتف، ثم تضبط المنبه في الصباح, قبل موعد ذهابها للعمل كي يذكرها بأخذ الهاتف معها.

وهي تجلس الآن مع أماندا للتحدث عن مشكلاتها التنظيمية: توضح كيف ستعالج مشكلتها التنظيمية وتطلب من ابنتها أن تحدد مشكلة تريد معالجتها بطريقة مشابهة؛ لذا تختار أماندا أن تعمل أولًا على مشكلة تذكر دفتر الواجبات، وتقرر أنه في صباح كل يوم حين تستيقظ ستضع لافتة على سريرها تقول: "هل دفتر الواجبات بداخل الحقيبة؟"، وسترى اللافتة في الليل عندما تضع الغطاء عليها للخلود إلى النوم. عند هذه اللحظة ستعيد اللافتة مجددًا، إلى داخل الحقيبة, وتتأكد من وجود دفتر الواجبات بداخل الحقيبة, ثم تضع اللافتة فوق الحقيبة لكي تتذكر وضعها مرة أخرى على السرير قبل أن تتجه للمدرسة في الصباح.

عندما يتسبب العبء الزائد في اتساع الفجوة

نعلم جميعًا أننا، تحت الضغط، تضعف قدرتنا على المواجهة. وأوضح مثال لذلك: إذا كنت "سريعة الغضب" (لديك سيطرة محدودة على الانفعالات) تحت أفضل الظروف, فإنك تعرفين أنك ستغضبين أسرع وبحدة أكبر على الأرجح في يوم كهذا: كنت مستيقظة في منتصف الليل لرعاية طفلك المريض في مرحلة الحضانة, بينما دخلت ابنتك في مرحلة الصف الثاني في نوبة غضب عند وصول حافلة المدرسة عند باب المنزل لأنها أضاعت اللعبة التي كانت تخطط لاستخدامها في نشاط الفصل منذ أسبوع, وما إن تتعاملي مع هذه الأزمة بشق الأنفس، حتى يعلن زوجك أن موعد صيانة سيارته قد حان، وبالتالي يحتاج منك لأن توصليه للعمل في طريقك لمكتبك. وعندما تذهبين للعمل, يخبرك مديرك بأن العميل سيقوم بزيارة مفاجئة للمكتب ليعرف كيف تسير الأمور في مشروعه مع علمك بأنك لم تنجزي كامل مهامك بخصوصه. وإذا استطعت كبح انفعالك أمام مديرك, فإن السكرتيرة المسكينة هي من سيعاني وطأة إحباطاتك في نهاية الأمر.

طيلة سنوات من العمل على نقاط القوة والضعف الخاصة بالمهارات التنفيذية, وجدنا أنه في حالات التوتر أو العبء الزائد قد تتراجع قدرتك على استخدام مهاراتك التنفيذية في الغالب, لكن المهارات الأكثر عرضة للتدهور هي التي كانت الأضعف منذ البداية. ونحن نطلق على ذلك أحيانًا "نظرية العضو الضعيف" (في أي مرض, تكون الأعضاء الأضعف منذ البداية هي الأكثر عرضة للتدهور بدرجة أكبر). على سبيل المثال، تعلم ديك أن يلاحظ أنني تحت ضغط شديد (بيج تتحدث مجددا) حين يسألني سؤالًا بريئًا وأجيب عنه على مضض. إن السيطرة على الانفعالات ليست نقطة قوتي، وأعلم حين أدخل مكتبه وأجد طاولة الاجتماعات مكدسة عن آخرها بالأوراق والملفات والكتب أن ديك ربما التزم بأكثر ما يفوق قدراته وأن مهاراته التنظيمية ما زالت تنهار أكثر فأكثر.

عندما يبدو أن أضعف مهاراتك التنفيذية تزداد ضعفا, فإن هذا يعد مؤشرًا واضحًا على ارتفاع مستويات التوتر لديك. وبمعرفة وضعك هذا, قد تكون قادرًا على السيطرة على ذلك لتقليل مستويات التوتر أو التعامل مع ضعف هذه الوظائف التنفيذية. قد يعني ذلك طلب العون من زوجتك, أو صديقك، أو حتى طفلك بطرق قد لا تتبعها عادة. وقد يعني ذلك تأجيل الأهداف أو المشروعات في أثناء معالجتك الموقف الذي يسبب لك التوتر. وقد تتضمن المشروعات المؤجلة العمل الذي كنت تقوم به مع طفلك لتحسين مهاراته التنفيذية. إن الفترات التي تتعامل فيها مع مرض أصيب به فرد من العائلة, أو أزمات مالية، أو خلافات زوجية قد لا تكون أنسب وقت لمحاولة تعليم طفلك ترتيب حجرة نومه؛ فتغيير السلوك - سواء سلوكك أنت أو سلوك طفلك - يعتبر عملًا شاقًا وتزيد احتمالية نجاحه حينما ينفَّذ في الفترات التي تتسم بالهدوء.

وحتى عندما لا تضطر إلى التعامل مع مسببات التوتر الكبرى, ينبغي عليك التكيف مع المواقف اليومية التي قد تؤثر على قدرتك على تنفيذ أية خطة توصلت إليها بفاعلية لمساعدة طفلك على تحسين أدائه الوظيفي. فيوم شاق في المكتب, أو عدم أخذ قسط كافٍ من النوم بالأمس, أو الاضطرار إلى الإسراع في التحضير لإجراء طبي في اليوم التالي هي كلها أمور يمكن أن تزيد من غضبك أو نفاد صبرك تجاه طفلك. وعندما يحدث أي من ذلك, فلا بد أن تكون قادرًا على تهيئة نفسك لها عبر إدراكك

أن الأمر سيستلزم جهدًا إضافيًّا من جانبك كي تحافظ على هدوئك, أو كي لا تنحرف عن مسارك، أو كي تواصل عملك رغم العواقب. وسيكون لذلك أهمية كبرى في المواقف التي تكون فيها الاستمرارية أمرًا ضروريًّا. وإذا كنت تعمل مع طفلك على أن يتقبل الرفض, فمن الأفضل أن تبذل جهدًا إضافيًّا للإصرار على الموقف، على أن تستسلم وتقرر أن تحاول مجددًا غدًا.

غير أنه يبدو من المنطقي أحيانًا تأجيل الخطة لفترة قصيرة. وإذا اتفقت أنت وابنتك على أن اليوم هو اليوم الذي كنتما ستضعان فيه خطة لمشروعها المدرسي, فقد تتخذ قرارًا بأن اليوم - نتيجة لظروف غير متوقعة - غير مناسب للقيام بذلك. وعليك بطرح الموضوع عبر عرض حلين محتملين: " أشعر بأنني لست بصحة جيدة يا سوزي, وأعرف أنني وعدتك بالمساعدة في مشروعك العلمي, لكنني لا أعتقد أنني يمكنني القيام بذلك اليوم. هل ترغبين في العمل على المشروع قليلًا وحدك وأن تمضي فيه إلى أن تتعثري, أم ستنتظرينني حتى الغد, حين أكون قادرًا على تقديم المزيد من المساعدة لكِ؟" - أحيانًا تقود تلك الظروف غير المتوقعة الأطفال إلى الارتقاء إلى مستوى الحدث بطرق لا يتوقعها الآباء.

مستويات التوتر ليست هي وحدها التي تؤثر على المعالجة فحسب؛ بل التوتر الذي يشعر به طفلك أيضًا. ما الأحداث التي يمكن أن تؤدي إلى شعور طفلك بالتوتر على الأرجح؟ بشكل عام, قد تكون هي الأمور نفسها التي تسبب لك التوتر - وجود واجبات كثيرة ينبغي تأديتها مع وقت محدود للغاية للقيام بذلك, أو أن تتوقع منه أن يفعل شيئًا لا يشعر بأنه قادر على فعله, أو الشعور بأنه يتعرض للانتقاد بشكل غير منصف (خاصة إذا كان يتعلق بشيء يشعر بأنه لا يملك سيطرة عليه) أو وجود مشكلات في العلاقة بشكل عام. في حياة الطفل, قد يعني ذلك وجود فروض منزلية متراكمة عليه من قبل عدد من المعلمين، أو إعطاءه فرضًا منزليًّا له نهاية مفتوحة ويتطلب "التفكير خارج الصندوق". أو قد يأتي ابنك إلى المنزل ويخبرك بأن معلم العلوم انتقده لكونه قد غش من اختبار زميله وأنه لم يستمع لشرحه، أو تخبرك ابنتك في الصف الثامن بأنها سمعت مصادفة فتيات يتحدثن عنها في دورة المياه ويسخرن منها لكونها نحيفة.

إن أيًّا من تلك الأحداث يمكن أن تعوق الأداء، **ومدى** الإعاقة التي يمكن أن تسببها للأداء يعتمد جزئيًّا على نمط نقاط القوة والضعف في مهارات طفلك التنفيذية. والطريقة التي تساعد من خلالها طفلك على التكيف قد تختلف بناءً على نمط المهارات التنفيذية لديه, إلا أننا ننصحك بشكل عام بأن تلاحظ تأثير المشكلة على شعور طفلك (ما يسميه علماء النفس **بالاستماع الانعكاسي** - "لا بد أنك تشعر بالإرهاق نتيجة عبء الفروض المنزلية" أو "لا بد أنك تشعر بالعجز حين ترى أن المعلم لا يستمع إلى روايتك من القصة").

الأخبار السارة هي أنك إذا لاحظت المشكلات كما هي - تزايد الأعباء يؤثر بالسلب على تلك المهارات المنهكة بشدة والضعيفة من البداية - يمكنك التدخل إما قبل حدوث المشكلة, أو في أثنائها، أو بعد حدوثها لتقليل الآثار المترتبة عليها.

إن الانتباه لمسببات التوتر التي تفرض أعباء على النظام وتؤثر بالسلب على المهارات التنفيذية من الطرق المهمة للبدء بالتركيز على التآلف بين طفلك وبيئته حين تحاول مساعدته على تنمية أو تحسين

مهاراته التنفيذية. يُحدث الآباء والمعلمون تغييرًا في بيئة الأطفال لضمان حسن التآلف طوال الوقت كي يحظى الأطفال بأفضل فرصة ممكنة لتحسين كفاءتهم. فمن الأهمية بمكان تعديل البيئة حين تتعلق المهمة التي يضطلع بها طفلك مباشرة بإحدى نقاط ضعفه، وأحيانًا قد يغير طفلك من مهمة لا تتناسب مطلقًا مع مهاراته التنفيذية، وفي أحيان أخرى يتوجب عليك إيجاد طريقة لتعديل البيئة, بما في ذلك سمات المهمة نفسها, لتجعلها تتناسب مع ابنك أو ابنتك، وسيعرض لك الفصل التالي الطريقة اللازمة لذلك.

الفصل الرابع

التوافق بين الطفل والمهمة

كارمن فتاة خجولة تبلغ من العمر ١٠ سنوات وتعاني مشكلة في سرعة البديهة؛ ولذا تشعر بالإحراج في المواقف الاجتماعية. وفرقة فتيات الكشافة المشتركة فيها ستنظم حفلًا في دار لرعاية المسنين, لذا كلفت قائدة الكشافة الأعضاء بأدوار ومهام مختلفة للحفل، ومن ضمنها إجراء قرعة, ولذا تطلب قائدة الكشافة من كارمن أن تجمع تذاكر القرعة من جميع المقيمين في الدار، ومن ثم تعلن الأرقام كما اختيرت. توافق كارمن على المهمة دون أي اعتراض, لكن في رحلة العودة إلى المنزل بعد انتهاء الاجتماع, تلاحظ والدتها أنها هادئة على غير العادة. وحين تسألها عما إذا كان هناك خطب ما, تجيب بأن كل شيء على ما يرام, لكن تستمر هادئة طوال المساء. وأخيرًا, خلال حديث ما قبل النوم الذي اعتادت تبادله مع والدتها, تخبر كارمن والدتها بمهمتها في الحفل وتصرح لها بأنها لا تريد حقًّا القيام بما هي مكلفة به. فتعرف والدتها بخبرتها السابقة أن موقفًا كهذا قد يؤدي إلى شعور بالألم في المعدة وكذلك الأرق، وتقترح والدتها أن يفكرا معًا في أمر بديل يمكن أن تفعله كارمن؛ حيث إن ابنتها، عازفة بيانو ماهرة وكانت تتدرب كثيرًا على أنشودة جميلة مؤخرًا, لذا تقترح أمها أن تعزف على البيانو في الخلفية في أثناء الحفل. تبدي كارمن إعجابها بهذه الفكرة, عالمة بأن التدريب الكافي سيمنحها الثقة بأنها ستتمكن من العزف بمهارة. في اليوم التالي تتصل والدتها بقائدة الكشافة وتوضح كيف تتسبب أشياء مثل الثرثرة أو التحدث أمام فتيات الفرقة في التوتر لابنتها. ثم تقترح أن تعزف كارمن على البيانو بدلًا من ذلك. فتوافق قائدة الكشافة بحماس, غير عالمة بهذه الموهبة التي تمتلكها كارمن.

في الفصل الأخير أتحنا لك فرصة معرفة مدى التأثير الذي يمكن أن يحدثه التآلف بين مهاراتك التنفيذية وبين مهارات طفلك التنفيذية. قد تكون لديك فكرة الآن عما إذا كانت المهام الروتينية التي يحتاج طفلك إلى أدائها أصعب بكثير (بالنسبة لكليكما) نظرا لأنك قوي في النقطة التي يتسم ابنك فيها بالضعف، أو بسبب أنها تتطلب مهارات يفتقر كلاكما إليها بقدر ما. وباكتسابك هذه المعرفة فقد صارت لديك القدرة على إعادة تهيئة المناخ لمزيد من التعاون الأفضل بينكما. فمن الممكن أن تنبهك إلى طرق لم تفكر بها من قبل وتقلل من الخلافات بينكما بكل تأكيد، بحيث تتعلم الاستفادة من نقاط قوتك الشخصية، وينتهي الأمر إلى زيادة فرص طفلك في تنمية وممارسة المهارات التنفيذية التي يحتاج إليها.

هناك العديد من الفوائد في قصة كارمن ووالدتها، فوالدتها اجتماعية بالفطرة وكان صبرها ينفد أحيانا بسبب هدوء ابنتها. لكن بعد أن فهمت الآن أن ابنتها تفتقر إلى المرونة والسيطرة على الانفعالات, تقترح بديلًا سريعًا يتوافق مع نقاط قوتها, وذلك بدلًا من إهدار الوقت في محاولة إقناع ابنتها بالقيام بشيء تجده صعبًا، الأمر الذي لن يأتي من ورائه أي شيء إيجابي على الأرجح.

لاحظت والدة كارمن أن هناك افتقارًا إلى حسن التآلف بين ابنتها والمهمة المكلفة بها. وحين يكون

هناك تآلف كاف بين مهارات الطفل التنفيذية وبين المهام المكلف بتأديتها, فإنه سيتعامل مع المهام بثقة وسينهيها بسهولة. لكن حينما ينعدم التآلف, لا تكون استجابة الطفل بالقدر نفسه من القوة. تثير المواقف الاجتماعية ذات النهايات المفتوحة قلق كارمن, وتوقعها يسبب لها أعراضًا جسدية مزعجة. ولحسن حظ كارمن, فإن فرقة الكشافة ليست إلا نشاطًا ترفيهيًّا وبالتالي هي أكثر مرونة من بعض الأنشطة الأخرى التي تتطلب من الأطفال أداء مهام أكثر تعقيدا, مثل أنشطة الحجرة الدراسية؛ لذا تحاول والدتها تغيير أو استبدال المهمة التي كان متوقعًا من ابنتها تأديتها كي تزيد التآلف بين ابنتها والمهمة.

وبالطبع كان من الممكن أن تختار كارمن عدم المشاركة في هذا الحفل من البداية؛ فذلك خيار معتاد بالنسبة للأنشطة الاختيارية. التحدي هنا يتمثل في الموازنة بين الإيجابيات والسلبيات عادة: لا تريد لطفلتك أن تشعر بالفشل في كل ما تجربه؛ ولكنك على الجانب الآخر, لا تريد حرمانها من فرص النمو التي يتيحها النشاط للطفل الناشئ في العادة؛ لذا إذا كان يمكنك أن تجد طريقة بحيث تشارك وتثبت جدارتها في الوقت نفسه, فإنها على الأرجح ستخرج من التجربة بمهارات جديدة و/أو مطورة بطريقة أو بأخرى.

هناك مفهوم خطأ لدى الآباء، وهو أن الثناء عليهم لتمتعهم بسمات مثل كونهم أذكياء أو موهوبين أو رياضيين يزيد اعتزاز الأطفال بأنفسهم. الإشادة قد تكون مفيدة (رغم أن هناك قواعد للإشادة الفعالة والتي ستناقش في الفصل الثامن). في الواقع فإن إحدى الطرق الأساسية التي تزيد من اعتزاز الأطفال بأنفسهم هي التصدي للعقبات والتغلب عليها. وكلما زادت المجالات التي يختبرون فيها مهاراتهم, زادت ثقتهم بأنفسهم وبأنهم يمكنهم التصدي لعقبات جديدة حينما تظهر. تشتمل مهارة التربية على القدرة على تحديد أي التحديات تناسب الطفل بقدر من الدقة بحيث يتمكن من النجاح فيها بجهد أقل.

قد يتضح أحيانًا أن الخيار الأفضل هو إبعاد طفلك تمامًا عن موقف معين, حين يتطلب الوضع مثلا عددًا من المهارات التنفيذية التي يفتقر إليها؛ لهذا فإن كثيرًا من الأطفال الذين يذهبون في العطلات إلى بعض الأماكن ذات الطابع الملتزم منذ الصباح ثم إلى أماكن شبيهة بالسابقة، يقل تركيزهم ويفقدون السيطرة على انفعالاتهم. فالوالد الحكيم هو من يحدد مدة التجمعات الأسرية بناءً على معرفته بقدرة احتمال طفله، ومن ثم يبحث عن جليسة أطفال في مناسبات مثل حفلات الزفاف حين تزيد احتمالية أن يفسد أطفاله المناسبة. فكلما كان هناك افتقار للتآلف بين متطلبات المهمة وبين السلوك المعتاد للمرحلة العمرية, كان على البالغين اتخاذ ما يلزم لإتاحة تجارب بديلة. وقد تزيد صعوبة معالجة مثل هذا الأمر إذا كان طفلك متأخرا بالمقارنة بفئته العمرية. وأنت كوالد تتمثل مهمتك في التدخل واتخاذ قرارات تحمي طفلك. وإليك مثالًا:

وُجهت دعوة إلى شيري - ذات الأعوام الثمانية - لحضور أول حفل مبيت لها, وذلك ضمن حفل عيد ميلاد صديقتها لورا. تعرف والدتها أن ابنتها تواجه صعوبة في النوم, فهي لا تنام إلا مع إبقاء الأنوار مضاءة وتقلق من أي صوت تسمعه في الليل. وكثيرًا ما تستيقظ في منتصف الليل وتدخل حجرة والديها لتتأكد من أنهما بالداخل. وقد عملت بمساعدة والد شيري على معالجة هذه المشكلة, ولاحظا تحسنًا, لكنهما لا يعتقدان أنها مهيأة لحفل مبيت في بيت غريب. فتتصل والدتها بوالدة لورا وتوضح لها الموقف, ثم تخبر شيري بأنها ستسمح لها بالذهاب إلى الحفل مع عودتها إلى المنزل في وقت النوم بما

أنهم مدعوون لمناسبة عائلية في اليوم التالي ويريدان منها الذهاب معهما. كانت شيري تنتظر الحفل بلهفة, لكن والدتها تستشعر أنها مرتاحة عندما وجدت أنها لن تمضي الليلة هناك.

للأسف, لن تكون كل المهام أو المواقف التي يواجهها طفلك خلال اليوم قابلة للتغيير بحيث تناسب مهاراته التنفيذية الموجودة - والمدرسة مثال لذلك بالتأكيد.

روجر طفل في العاشرة من عمره يكره الكتابة. فخط يده سيئ, كما يعتبر آلية الكتابة لديه عملية بطيئة وشاقة, ولا يستطيع التفكير أبدًا في أي شيء ليكتب عنه - والمشكلة الأخيرة تعد الأسوأ! فهو يجلس ويحدق إلى الورقة الفارغة الموضوعة أمامه ويشعر بالعجز. ويتزايد الإحباط بداخله إلى أن يفقد صوابه ويصرخ في وجه والدته: "لا يمكنني إنجاز هذا الفرض المنزلي الغبي! لا أعلم لماذا لا تتوقف المعلمة كارسون عن إعطائنا درس الكتابة. سأمتنع عن القيام به, ولا يمكنك أن تجبريني على القيام به!"، ثم يكور الورقة الموضوعة أمامه, ويقذف بقلمه الرصاص نحو الحائط منفعلا ويمضي لغرفة نومه ليلعب ألعاب الفيديو. وتضيق والدته ذرعًا بتصرفاته. وتسأل: **" لماذا يتصرف روجر على هذا النحو؟".** وعندما وصفت والدته سلوكه لمعلمته, تفاجأت بشدة؛ ففي المدرسة, لم يتأفف روجر قط (رغم أن المعلمة أكدت أنه عادة ما يتأخر في تسليم واجبات الكتابة إلى الحد الذي دفعها إلى طلب أخذ الواجب المدرسي معه إلى المنزل كفرض منزلي).

وروجر يعاني كذلك مشكلات في المرونة والسيطرة على الانفعال (إلى جانب افتقاره لمهارة إدراك الإدراك, ما يعني أنه يواجه صعوبة في الوصول لحل منطقي للمشكلة التي يواجهها), والمهمة المكلف بها تحتاج إلى جميع المهارات التنفيذية التي يعاني نقاط ضعف فيها؛ لكن نظرًا لأنه واجب مدرسي ولأن نقاط ضعفه في تلك المهارات التنفيذية زادت من صعوبة إتقانه تلك المهارة الدراسية المهمة, لم تستطع والدته العثور على شيء آخر ليقوم به في الموقف نفسه, كما فعلت والدة كارمن، وفي حالة روجر, فمن الضروري إيجاد طرق لتحسين مهمة الكتابة لتصبح أكثر سهولة بالنسبة له. الأخبار السارة هي أن هناك طرقًا متعددة للقيام بذلك والتي قد لا تظهر على الفور:

- يمكن لوالدة روجر أن تتحدث معه عن الموضوع قبل أن يبدأ بالكتابة لمساعدته على توليد أفكار وتنظيمها.
- يمكن أن يملي عليها كي لا يستخدم يده؛ الأمر الذي يجعل عملية الكتابة أصعب بكثير بالنسبة له.
- أو قد تظهر المعلمة استعدادًا لتخفيف المهمة, كأن تطلب على سبيل المثال منه كتابة جملتين بدلًا من فقرة كاملة, أو فقرة واحدة بدلًا من ثلاث فقرات.

هذه مجرد بضعة احتمالات، وقد تخطر الكثير من الاحتمالات لوالدة روجر ومعلمته عندما تركزان على حل المشكلة. لكن إذا كانت الحلول التي توصلتا إليها فعالة حقًا, فإنه يجب عليهما معرفة ما يتم التعامل معه بالتحديد, ما يعني تقسيم المهمة, وتهيئة المناخ الذي ستنفذ فيه المهمة، ويتم تعزيز قدرات الطفل:

١. حين تعلم أن طفلك يعاني نقاط ضعف تتعلق بالمهارات التنفيذية, انتبه بشدة لاستجابته

العاطفية والسلوكية تجاه المهام المكلف بها، ولم تتحدث كارمن بصراحة مع قائدة الكشافة لتخبرها بأنها لم ترغب في أداء المهمة المكلفة بها، ولم ترغب حتى في إخبار والدتها في البداية, لكن في هدوء حديث ما قبل النوم، ذلك الطقس الليلي الذي اعتادت فيه مشاركة ما بداخلها من أفكار مع والدتها, استطاعت البوح لها. وروجر أيضًا تصرف بشكل مختلف للغاية في المنزل مقارنة بالمدرسة. ففي المدرسة, ولأنه محاط بزملائه في الفصل, كان سيشعر بالإحراج من التعبير عن غضبه مثلما يفعل في المنزل عادة. ولو لم تنتبه والدة كارمن إلى التغير الطفيف الملحوظ في سلوك ابنتها في طريقهما إلى المنزل بعد انتهاء اجتماع الكشافة, فربما فوتت حقيقة وجود أمر غير مألوف وما كانت لتعرف أبدًا أنه طُلب من كارمن القيام بشيء وجدت صعوبة بالغة في تأديته. وربما كان سينتهي الأمر بكارمن إلى الفشل, الأمر الذي كان سيعرضها للضرر المتوقع الذي سبق أن ناقشناه. ولو افترضت والدة روجر أن ابنها كان متمردا ويحاول الهروب من الفرض المنزلي, ما كانت لتعرف على الأرجح مدى الصعوبة التي يشعر بها تجاه مهام الكتابة, لأن المعلمة لم تلحظ وجود مشكلة في المدرسة. وكلما طالت مدة بقاء المشكلة دون علاج, ازدادت احتمالية الصعوبة التي كان سيعانيها روجر في الكتابة واستمراره في تجنب المواقف التي تتطلب الكتابة.

٢. **حين يبدو أن طفلك يتجنب مهمة ما, ضع في ذهنك وجود احتمال لعدم قدرته على أداء المهمة.** يتفاعل الأطفال **مع** المهام الصعبة باستجابات عاطفية وسلوكية مختلفة ومتنوعة قد لا تشير على الفور إلى عدم **قدرتهم** على القيام بما تم تكليفهم به. فقد مالت كارمن إلى الانعزال مع بدء ظهور آلام في معدتها، وتصرف روجر بانفعال، ويجيد أطفال آخرون التهرب من الأعمال. فيقومون ببري أقلام الرصاص, مهدرين الوقت في بريها وإيجاد أي عذر للقيام بشيء غير الكتابة إذا مثلت الكتابة صعوبة لهم، أو قد يحاولون تبادل الحديث مع زميلهم, أو شقيقهم أو معلمهم أو والدهم، وقد يتركون أنفسهم يتشتتون عند حدوث أي شيء في بيئتهم المحيطة، وقد يتصرفون بفظاظة أو لا يطيعون الأوامر أو يشتكون من الإجهاد (في الواقع, يكون للمهام الشاقة تأثير مجهد لدى بعض الأطفال) - يفعل الأطفال كل هذه الأشياء بدلًا من أن يقولوا: "لا نعرف كيف نقوم بذلك".

بالطبع, يقول بعض الأطفال إنهم لا يعرفون كيفية أداء المهمة - لكن في أغلب الأحيان يكون رد الآباء أو المعلمين على هذا الإعلان المباشر للحقيقة: "**بالطبع** تعرفون كيفية أدائها - هذا أمر **سهل**". للأسف, هذا الأمر له تأثير يجعل الطفل يشعر بأنه على درجة كبيرة من "الغباء" لأنه قيل له للتو إن المهمة التي لا يعرف كيف يؤديها هي سهلة في الواقع. إذا قلت ذلك لطفلك بخصوص مهمة معينة, فاسأل نفسك إذا ما كانت تلك المهمة تحتاج إلى مهارات تنفيذية تتسم فيها بالقوة بينما يتسم طفلك فيها بالضعف. وإذا كان الأمر كذلك, فإن رغبتك في قول ذلك ستكون بمثابة إشارة تعلمك أن عليك التدقيق في المهمة نفسها لمعرفة سبب عدم قدرة طفلك على توليها. إن مهمة البالغين (الآباء والمعلمين بوجه خاص) هو تحديد الأمر المتعلق بالمهمة والذي قاد إلى تلك الاستجابة العاطفية أو السلوكية، حتى يتسنى لهم فهم السلوك الظاهر أمامهم وطبيعة العقبات التي أدت بهم إلى ذلك السلوك.

٣. **حدد المهارات التنفيذية التي تتطلبها المهمة واسأل نفسك عما إذا كان طفلك يمتلك تلك المهارات أم لا.** أنت لست بحاجة بالطبع إلى القيام بذلك مع كل مهمة روتينية أو فرض منزلي على طفلك إنجازه, لكن إذا كان طفلك يتهرب من مهمة روتينية أو نشاط معين, فمن المنطقي التفكير فيما إذا كان جزء من هذا التهرب يعود إلى عدم التآلف بين المهمة وبين مهارات طفلك. وبما أنك حددت

طبيعة نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية بإنهائك مقياس التقييم في الفصل الثاني, ستكون قادرًا ببساطة على أن تسأل نفسك إذا ما كانت المهمة التي يمتنع طفلك عن أدائها تحتاج إلى أي من تلك المهارات الضعيفة أم لا. وعلى الجانب الآخر، يمكنك البدء في المهمة وتصفح قائمة المهارات التنفيذية لتحديد أي منها تلعب دورًا بارزًا في المهمة المضطلع بها.

هيا نأخذ ترتيب الحجرة كمثال: هذه مهمة يتوقع كل الآباء من أطفالهم أن يكونوا قادرين على إنجازها, لكنك إذا نظرت إلى المهارات التنفيذية المطلوبة, فسيمكنك رؤية أن هناك طرقًا كثيرة يمكن أن يتعرض بها الطفل المفتقر للمهارات التنفيذية للفشل. لكي يعتمد الأطفال اعتمادًا كليًّا على أنفسهم فيما يتعلق بترتيب الحجرة, يلزمهم ما يلي من مهارات تنفيذية على أقل تقدير:

• بدء المهمة - ينبغي أن يكون الطفل قادرًا على بدء المهمة دون تذكيرات.

• إطالة الانتباه - ينبغي أن يكون الطفل قادرًا على التركيز على المهمة لفترة طويلة وكافية لإنجازها.

• التخطيط/تحديد الأولويات - ينبغي أن تكون لدى الطفل خطة للبدء وطريقة لاتخاذ قرارات حول ما له أهمية وما ليست له أهمية (على سبيل المثال, ما ينبغي الاحتفاظ به وما ينبغي التخلص منه).

• التنظيم - ينبغي أن يتبع الطفل طريقة لتنظيم متعلقاته بحيث يكون لكل غرض مكانه المخصص.

حين تتطلب المهمة مهارات تنفيذية متعددة, ستتمكن من تحديد أن الانهيار يحدث حين يتوجب على الطفل استخدام مهارة يفتقر إليها. ويمكنك بعدها زيادة الدعم للتغلب على تلك المهارة الضعيفة، وإذا كانت المشكلة تتمثل في بدء المهمة, فعليك بالتالي أن تتفق مع طفلك على موعد ترتيب الحجرة وعلى نوع التذكيرات التي ستحثه على البدء. وإذا كانت المشكلة في إطالة الانتباه, فإنه يمكنك بالتالي أن تقسم أنت وطفلك ترتيب الحجرة إلى أجزاء وتضع خطة لموعد إنجاز كل جزء. أما إذا كانت المشكلة في التخطيط, فإنه يمكنك بالتالي الجلوس مع طفلك ووضع قائمة بالخطوات المطلوبة لترتيب الحجرة وتحويلها إلى قائمة مرجعية. وإذا كانت المشكلة في التنظيم, فقد يكون عليك البحث عن طريقة لمساعدة طفلك على تصميم حجرة نومه بحيث تسهل عليه تنظيم متعلقاته. والأمثلة المذكورة هي الأمور التي ستتعلمها في الجزء الثالث من هذا الكتاب تحديدا.

٤. **حدد إذا ما كان هناك شيء في البيئة يجعل المهمة صعبة بالنسبة لطفلك.** بالنسبة للأطفال الذين يفتقرون للمهارات التنفيذية أو الذين لديهم مهارات لا تزال في طور النمو, يمكن لأمور ثانوية نسبيًّا في البيئة أن تضعف قدرتهم على استخدام تلك المهارات. فالملهيات, مثل صوت التلفاز في الخلفية، أو حوار مثير للفضول قد يتنصت الطفل عليه, تمثل عقبة. وبالنسبة لبعض الأطفال, فإن خضوعهم للمراقبة في أثناء تأديتهم مهمة صعبة يمكن أن يدفعهم إلى التوقف عن إكمالها - خاصة إذا شعروا بأنهم عرضة للانتقاد. إذا كنت تواجه مشكلة في جعل طفلك يمارس العزف على البيانو, فإن الامتناع عن تقديم "نصيحة بناءة" بينما يمارس الطفل العزف تعتبر فكرة جيدة.

وعلى الناحية الأخرى, فان جعل الأطفال يعتمدون على أنفسهم فحسب في أداء المهمة قد يعوق

العملية في بعض الحالات؛ فالأطفال المفتقرون إلى إطالة الانتباه, على سبيل المثال, يعتبرون عرضة للمشتتات (الداخلية والخارجية) التي تصرف انتباههم عن المهمة. وبالنسبة للأطفال الذين يفتقرون لمهارات التخطيط أو غير المتسمين بالمرونة, فإن جعلهم يعتمدون على أنفسهم قد يحرمهم من معرفة كيفية البدء في المهمة أو التقدم فيها - وهذا يمثل مشكلة تحديدًا حين تكون المهمة ذات نهاية مفتوحة (بعبارة أخرى, حين تتعدد السبل والحلول الممكنة). بالنسبة لكثير من الأطفال, فإن جعلهم يعتمدون على أنفسهم في إنجاز المهمة يجعل المهمة تبدو صعبة بالنسبة لهم، كأن تحتوي على خطوات كثيرة أو تستغرق وقتًا طويلًا لإنجازها، ودون وجود شخص يرفع من معنوياتهم أو يحفزهم أو يقدم لهم تغذية راجعة إيجابية, فإنه سرعان ما تثبط عزيمتهم ويستسلمون.

قد تشعر بحيرة بسبب قدرة طفلك على استخدام مهارة تنفيذية معينة في موقف معين بينما يفشل في استخدامها في مواقف أخرى، ومقدار التنظيم الذي يفرضه الموقف هو ما يصنع الفرق أحيانًا. فعلى سبيل المثال, قد يكون الطفل قادرًا على أداء مهمة تتطلب الكتابة في المدرسة (حيث يكون محاطًا بأطفال آخرين يكتبون مثله، وحيث يعرف أن المعلم يراقبه ويمكن أن يأتي إليه على فترات منتظمة لرؤية ما كتبه أو لتقديم اقتراحات بسيطة) لكنه قد لا يكون قادرًا على أداء مهمة مشابهة في المنزل (حيث يقل الإشراف وتنعدم ثقته في أن والدته أو والده سيكونان قادرين على مساعدته حين يتعثر). إذا كان بامكانك تحديد العوامل المساهمة في النجاح في موقف أو الفشل في موقف آخر, فستكون قادرًا على "تهيئة المناخ" لزيادة احتمالية نجاحه.

من العوامل الملحوظة التي تؤثر على قدرة الطفل على الاستفادة من مهاراته التنفيذية على النحو الأمثل هي مدى اهتمام الطفل بالمهمة القائمة أو الدافع لديه لتحقيق النجاح. فالأطفال الذين ينسون عادة أخذ فروضهم المنزلية معهم إلى المدرسة لا يواجهون مشكلة في تذكر أخذ قرص مدمج يريدون مبادلته مع أصدقائهم. والأطفال الذين ينسون البقاء بعد الانصراف من المدرسة لطلب العون من معلم الرياضيات للمذاكرة للامتحان لا يواجهون مشكلة في تذكر أن هذا هو اليوم الذي ذكر فيه الوالدان أنه بإمكانهم الذهاب إلى مركز التسوق بعد الانصراف من المدرسة لاستخدام قسائم الهدايا. إذا كان طفلك يفعل أشياء كهذه, فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن ذاكرته العاملة ليست ضعيفة - بل يعني أن الحافز الإضافي لدى الطفل، والذي يدفعه للانخراط في نشاط معين، يطغى على ذاكرة الطفل الضعيفة في الأساس. وبمعرفة أن الأطفال يمكنهم استخدام المهارات التنفيذية بمزيد من الفاعلية حين يكون الحافز كافيًا, ستكون قادرًا على إيجاد طرق لربط أداء المهمة بالعوامل المحفزة التي تدفعه لبذل الجهد الإضافي المطلوب لإنجاز المهمة التي تستلزم منه استخدام المهارات التنفيذية التي لا يكتسبها بسهولة.

سيوضح الفصل السادس بمزيد من التفصيل العوامل البيئية التي قد تعوق الطفل عن استخدام مهاراته التنفيذية, بالإضافة إلى تقديم اقتراحات لكيفية تهيئة البيئة لمساعدة الطفل على تحقيق نجاح أكبر. وسيناقش الفصل الثامن بالتفصيل كيف تحفز الطفل على استخدام مهاراته التنفيذية الضعيفة وتنميتها.

٥. **إذا كان طفلك قادرًا على أداء المهمة في بعض الأحيان لكن ليس طوال الوقت, فإن ذلك قد يعني ببساطة وجود نقاط ضعف في بعض المهارات التنفيذية.** هناك فرق كبير بين أن تكون قادرًا على

أداء مهمة وبين أن تؤدي هذه المهمة **بصفة مستمرة**. ومن يفتقرون للتنظيم منكم سيفهمون ذلك جيدًا إذا ربطنا ذلك مثلا بمهمة إبقاء مكتبك منظمًا ومرتبًا. بدون شك, أنت قادر تمامًا على ترتيب مكتبك. **وتعرف كيفية** القيام بذلك. فعلى سبيل المثال, قد تقرر الأدوات التي تريد الاحتفاظ بها على مكتبك، ومن ثم تقرر مصير بقية الأشياء، الواحد تلو الآخر (التخلص منه, أو وضعه في ملف, أو وضعه في صندوق المهام الواجب إنجازها, أو إعطاء شخص آخر إياه ليتعامل معه، إلخ). غير أنه بعد ترتيب مكتبك, فكر في مدى صعوبة أن **تبقيه مرتبًا** بصورة يومية؛ هذه هي الصعوبة التي يواجهها الأطفال عادة حين يواجهون مهام تستغل نقاط ضعفهم المتعلقة بالمهارات التنفيذية: قد يعرفون ما ينبغي فعله أو كيفية فعله, لكن قيامهم به بصفة مستمرة - يوميًّا - إذا طلب آباؤهم أو معلموهم منهم ذلك فهذه مسألة مختلفة تمامًا!

إذا واجهتك مواقف كهذه مع طفلك, فلن يكون لديك سوى خيارات محدودة. يمكنك أن تحاول إدارة الموقف حتى لا يخرج عن السيطرة. بالنسبة لطفل يعاني مشكلات تنظيمية, على سبيل المثال, قد يعني ذلك قضاء ١٠ دقائق في نهاية اليوم في ترتيب حجرة اللعب بدلًا من الانتظار حتى عطلة نهاية الأسبوع والتعامل مع الفوضى الكبرى. بالنسبة لطفل يعاني مشكلات تتعلق بإدارة الوقت, قد يعني ذلك إلزامه بجدول للمشروع الذي يعتقد أنه يستطيع إنهاءه في ٣٠ دقيقة مع علمك بأنه سيستغرق منه عدة ساعات.

لكن في بعض الحالات, قد تجد أنه من الأفضل ألا "تثير خلافات". وقد يعني ذلك عدم الانتباه إلى بعض الأمور أحيانا - على سبيل المثال, عدم ترتيب الحجرة في ليلة يشعر فيها طفلك بالإجهاد نتيجة الفروض المنزلية أو بسبب تمرين رياضي طالت مدته. والأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بالسيطرة على الانفعالات معرضون بشدة للتوتر لأسباب متعددة والذي لا يؤثر على قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم فحسب، وإنما يؤثر كذلك على قدرتهم على استخدام المهارات التنفيذية الأخرى. فالإجهاد, والجوع, والإفراط في التحفيز, واليوم الدراسي السيئ، وحدوث تغير غير متوقع في الخطط كلها أمور قد تؤثر على قدرتهم على تنظيم الموارد والمهارات التنفيذية وقد يستلزم تعديلًا سريعًا من الآباء في مساعدتهم على تعديل سلوكهم. لكن إذا وجد الآباء أنفسهم لا ينتبهون إلى أمور كهذه في أغلب الأحيان, فإنهم بحاجة إلى البحث فيما إذا كان يمكنهم تقليل "المثيرات" التي تستفز أطفالهم. كلما أمكن, كان من الأفضل تقليل الطلبات بدلًا من إعفاء الأطفال إعفاءً كليًّا من المسئوليات. بدلًا من أن تطلب منهم قضاء ١٠ دقائق في ترتيب حجرة اللعب, على سبيل المثال, اطلب منهم جمع مكعبات الليجو وترك الألعاب الأخرى إلى الغد.

٦. **إذا تمكن طفلك من تولي المهمة في بعض الأوقات, فحدد العوامل التي مكنته من النجاح.** ربما سمعت نفسك تقول شيئًا مثل: "لقد اعترضت في آخر مرة اضطررت فيها إلى القيام بذلك ولكنك قمت به في النهاية, لذا توقف عن الاعتراض وابدأ العمل". إذا قلت شيئا كهذا, فإنه قد فاتك بعض العوامل المهمة. أولًا: كم عدد المرات التي قدمت دعمك فيها وما نوع الدعم الذي قدمته في آخر مرة ومكن طفلك من إنجاز المهمة بنجاح؟ فربما تكون قد قمت ببعض الأشياء لتسهيل المهمة على طفلك دون أن تدرك حتى أنك كنت تفعل ذلك:

- هل تحدثت مع طفلك حول ما كان ينبغي عليه فعله قبل أن يبدأ (ما نسميه أحيانًا "التحفيز على

النجاح")؟

- هل قسمت المهمة إلى أجزاء لطفلك؟
- هل تركت طفلك يعمل لخمس دقائق فقط قبل أن يأخذ استراحة؟

هذه مجرد بضعة احتمالات: إذا شعرت بحيرة من قدرة طفلك المتغيرة على إنجاز مهمة معينة, فحاول مراجعة تجاربه الناجحة والفاشلة، بل وقد يكون عليك تدوين العوامل البيئية المتضمنة في كلتا الحالتين في خانتين، ثم المقارنة بينهما لترى أين تكمن مفاتيح النجاح.

٧. **إذا بدا أن الطفل يمتلك المهارات التنفيذية اللازمة لأداء المهمة, فهل تكمن المشكلة في أن الطفل لا يعتقد أنه يستطيع النجاح؟** هناك متغير آخر مهم ويساعد على تحديد مدى التآلف - هذا ليس إلا تقييم الطفل لقدرته على النجاح. إذا راجعت المهمة بعناية, ثم قارنت بين المهارات التي تتطلبها المهمة وبين مهارات طفلك, وكذلك تأملت البيئة التي ستنجز فيها المهمة, ولكنك مع ذلك لا تستطيع تحديد سبب عدم قدرة طفلك على أداء المهمة, فقد يرجع ذلك ببساطة إلى عدم ثقة الطفل بنفسه، ويمكن أن تنعدم ثقة الأطفال بأنفسهم لعدد من الأسباب:

- المهمة تبدو ضخمة للغاية بحيث لا يمكنهم رؤية ما هو أبعد من حجم المهمة لمعرفة أن كل خطوة مطلوبة من المهمة هي في نطاق قدرتهم على الإنجاز.
- فشل الأطفال في القيام بمهام أخرى كثيرة، فتجدهم يضمون تلك المهمة إلى المهام الأخرى ويفترضون أنهم سيفشلون فيها أيضًا.
- قوبل جهدهم بالانتقاد في الماضي؛ ولذا لا يريدون التعرض للحدث نفسه مجددًا - هذا ينطبق بالفعل على الأطفال ممن لديهم نزعة للكمال (والذين غالبًا ما تكون لدى آبائهم النزعة نفسها), فبغض النظر عن مدى براعتهم في أداء مهمة معينة, فإنها لا تلبي أبدًا توقعاتهم أو توقعات الآخرين الذين يريدون إرضاءهم أو إثارة إعجابهم.
- تدخُّل الآخرين من قبل لإنقاذهم من ورطتهم كلما واجهوا عقبة؛ لذا فهم لم يتعلموا قط أن بإمكانهم التغلب على العقبات وحدهم (أو بأقل قدر من المساعدة).

أحيانًا تكون المهمة ضمن حدود قدرات الطفل وترى أنت ذلك بوضوح. لكن إذا لم يعتقد طفلك أنه يستطيع تأدية المهمة, فإنه على الأرجح سيستخدم الإلهاءات نفسها التي يستخدمها حين يواجه مهمة يكون غير قادر على أدائها بالفعل. لحسن الحظ, يمكنك التعامل مع هذين النوعين من المواقف بالطريقة نفسها - وهي تغيير المهمة قليلا كي تساعد الطفل على الشعور بالنجاح السريع. فحين تتطلب المهمة مهارات يمتلكها الطفل, يتحقق النجاح سريعًا وتختفي المشكلات بشكل أسرع, مادام الطفل يرى ذلك النجاح ويحصل على تغذية راجعة إيجابية حوله من الآخرين.

في حالات كثيرة, يكون الأسلوب الصحيح للتعامل مع مثل هذه المواقف هو مساعدة طفلك على البدء في المهمة, أيا كانت طبيعتها, وإبلاغه **بأنك لن تتركه يفشل** (بعبارة أخرى, ستقدم الدعم على النحو المطلوب حين يحرز تقدمًا في المهمة). من المفيد أن تستخدم تشبيه تعلم ركوب الدراجة بعد إزالة عجلات التدريب, ودع طفلك يعلم أنك ستساعده مثلما فعلت حين أمسكت بمؤخرة الدراجة

لتحافظ على توازنه إلى أن أخبرك بأنه لا توجد مشكلة إذا أبعدت يديك. وإذا كانت المهمة تتطلب مهارات يمتلكها الطفل بالفعل, فإن هذا التأكيد مع الدعم السابق سيكونان كافيين، وسرعان ما سيقول لك طفلك إنه "لا توجد مشكلة إذا أبعدت يديك". تكون هذه الطريقة مفيدة للغاية حين يحصل الأطفال على فرض منزلي لا يعتقدون أنه يمكنهم إنجازه. شجعهم على البدء, ووجه لهم إشارات بسيطة وكلمات محفزة هادئة وأثن عليهم لالتزامهم بالمهمة أو لبذل الجهد. وتدخل بتقديم المزيد من الدعم الحقيقي إذا بدأت عزيمته تثبط أو واجهته عقبات في الطريق.

ومن الطرق الأخرى لمساعدة طفلك على اكتساب الثقة هي أن تقترح عليه التدرب على المهمة. قد يريد طفلك الاتصال بصديقه لدعوته لزيارته في المنزل لكنه لا يعرف كيف يقوم بذلك - عندئذ أعطه نصا مكتوبا ثم تبادلا الأدوار إلى أن يشعر بالارتياح عند إجراء المكالمة، ودربه على أنه يمكن أن تكون هناك عدة نتائج محتملة (على سبيل المثال, كيفية التعامل مع الأمر إذا رفض صديقه الدعوة لأسباب مختلفة), حتى يكون طفلك مهيأ لعدد من الحلول البديلة.

وبغض النظر عن طبيعة الأمر, حين ينعدم التآلف بين المهمة أو البيئة وبين نمط مهارات طفلك التنفيذية, سيحاول الأطفال تولي زمام الأمر, إما بالتهرب منه أو تجنبه - وفي السيناريوهات المذكورة مسبقا, استجاب كل من روجر وكارمن عبر تجنب الموقف. إن الطفل الذي يعاني متلازمة أسبرجر، والمفتقر للمرونة والذي يواجه صعوبة في التعامل مع المحادثات غير الرسمية، يعيد صياغة الموقف ليتناسب مع مهاراته بأن يغلب على كلامه في الحديث اهتماماته الخاصة. وحتى الأطفال الذين لا يعانون متلازمة أسبرجر* ، المفتقرون للمرونة أحيانًا، يعانون المشكلة نفسها ويتعاملون معها بالطريقة نفسها، أما الأطفال الذين يفتقرون للسيطرة على الانفعالات أو التحكم في الدوافع فهم غالبًا ما يواجهون صعوبة في التعامل مع المواقف المليئة بالضجيج أو حين تتطور الأحداث سريعًا. وهم يتعاملون مع تلك المواقف بالانسحاب منها أو الانعزال في ركن هادئ. وقد اعتاد أصغر أبنائي (بيج هي من تتحدث الآن) حين كان في مرحلة الحضانة إساءة السلوك حين كان يأتي أصدقاؤه إلى المنزل ويبقون لفترة طويلة. لم يكن يعرف كيف يطلب منهم مغادرة المنزل, لكنه كان يعرف أنني سأفهم تلميحاته وأخبر أصدقاءه بانتهاء وقت اللعب. في الجزء الثاني من الكتاب, سنحدد مجموعة من الظروف التي تحتاج إلى فهمها لإجراء تعديلات تحسن من التآلف بين طفلك والمهام المكلف بها.

---

* في حين أن "اضطراب أسبرجر" هو المصطلح المفضل للجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية, فإن الاسم الأكثر شيوعًا للحالة هو "متلازمة أسبرجر", لذا سنستخدم هذا المصطلح هنا.

الجزء الثاني

وضعِ أساس يمكن أن يجدي نفعًا

الفصل الخامس

عشرة مبادئ لتحسين مهارات طفلك التنفيذية

ينبغي أن تكون لديك الآن فكرة جيدة للغاية عن مدى أهمية المهارات التنفيذية تجاه قدرة الطفل على تلبية المتطلبات المكلف بها عادة في فئته العمرية. ربما كونت صورة أوضح حول أين تكمن نقاط القوة والضعف لطفلك ولماذا يواجه صعوبة في مهام معينة لكنه يحرز تقدمًا في المهام الأخرى بسهولة. وربما توصلت بالفعل إلى أفكار حول كيفية الاستفادة من نقاط القوة تلك حتى يتصرف طفلك على قدر الذكاء الذي تعرف أنه يمتلكه - بحيث تقل درجة تشتته بقدر كبير. ونحن نراهن على أن معدلات الخلاف أصبحت أقل بكثير الآن إلى حد أنك أصبحت تعرف كيف تضاعف من التآلف بينك وبين طفلك وتتجنب الخلافات التي لا مفر منها.

في هذا الفصل سوف نوجز جميع هذه المعلومات في عشرة مبادئ، والتي سترشدك إلى مساعدة طفلك على النمو والتطور. ويمكنك استخدامها كى تقوم بتطبيق الإستراتيجيات الواردة في الجزء الثالث على طفلك حسب الظروف المحيطة وسماته الخاصة، ويمكنك أيضًا تطبيق إستراتيجياتك الخاصة. وفي كلتا الحالتين فهي تعد "قواعد" لمساعدة طفلك على التعامل مع المهام التى يجدها صعبة في الوقت الحالى، ولتنمية المهارات التنفيذية التى يفتقر إليها، على التدرب على تلك المهارات التنفيذية، ولتعزيز إمكانياته في تلك المجالات، كما ستقرأ المزيد عن أهم تلك المبادئ في بقية الجزء الثاني.

١. علِّم الطفل **كيفية صقل المهارات الضعيفة بدلًا من توقع أن يكتسبها الطفل من خلال الملاحظة أو التقليد.**

يبدو أن بعض الأطفال لديهم قدرة طبيعية على استخدام المهارات التنفيذية بفاعلية, بينما يتعثر بعضهم الآخر ويواجهون صعوبة إذا تم تركهم ليعتمدوا على أنفسهم. قد لا يختلف هذا كثيرا عن المهارات الأخرى, مثل تعلم كيفية القراءة. ويبدو أن نسبة صغيرة من الأطفال يعلمون أنفسهم كيف يقرأون, بينما تحتاج الغالبية العظمى من الأطفال إلى تعلمها رسميا. وهناك نسبة أخرى صغيرة تبدو أنها لا تكتسب المهارة بسرعة أو بسلاسة, حتى مع توجيهات القراءة في الحجرة الدراسية. ويحسن الكثير من الآباء والمعلمين من تنمية المهارات التنفيذية من خلال ما يسميه علماء النفس **التعلم العرضي** - بعبارة أخرى, يقدمون طرقًا, ونماذج، ومحفزات، وإشارات عرضية تفتقر إلى الترابط, وهذا كل ما يحتاج إليه الأمر - أو يكون ذلك كل ما يحتاج إليه الأمر في الأوقات التي لا تتسم بالتعقيد, حين تكون المتطلبات المكلف بها الأطفال أقل وحين يكون حجم الإشراف والدعم المقدم من المعلمين والآباء أكبر.

غير أنه في يومنا هذا وعصرنا هذا, يواجه معظم الأطفال صعوبة في مرحلة معينة أو أخرى في بعض المهام التي تتطلب قدرا من الأداء الوظيفي الذي يفوق قدراتهم. وللتفاعل مع هذا العالم الأكثر

تعقيدًا, لا يمكننا ترك تنمية المهارات التنفيذية للمصادفة، فنحن نحتاج إلى أن نقدم لأطفالنا توجيهات مباشر ة - بتحديد السلوكيات المسببة للمشكلات, والسلوكيات المستهدفة, ثم بعدها يتم وضع وتنفيذ تسلسل توجيهي يبدأ بالإشراف اللصيق, ثم يتبعه تراجع تدريجي للمحفزات والدعم. وسنوضح هذه العملية - والتي تستهدف التعامل مع مهام معينة - بمزيد من التفصيل في الفصل السابع. لكن هناك طرقًا أخرى طبيعية لتدريس المهارات التنفيذية, من خلال التدرج واستخدام الألعاب التي تزيد من تنمية المهارات التنفيذية بشكل عام بدلًا من استهداف مهمة معينة تتطلب مهارات معينة. وهذه الطريقة موضحة بمزيد من التفصيل في الفصل السابع كذلك. لاحظ أيضًا مدى ارتباط هذا المبدأ بالمبدأ رقم ٣. حين تدرس المهارات بتغيير المهمة لجعلها أسهل, فأنت تبدأ من الخارج, لكن الهدف هو الوصول في النهاية إلى إضفاء صفة ذاتية على المهارة التي تم تدريسها في تلك المهمة، حتى يضمها الطفل إلى مجموعة مهاراته ويستطيع تطبيقها بسهولة وحده مع المهام الأخرى التي يحتاج إليها في المستقبل.

٢. قيِّم المستوى التنموي لطفلك.

نحن لا نتوقع من الأطفال البالغين من العمر ٥ أعوام أن يخططوا وأن يقوموا بإعداد وجبات الغداء التي يأخذونها معهم إلى الروضة, ولا نتوقع من الأطفال البالغين من العمر ١٠ أعوام أن يحزموا أمتعتهم للمخيمات الصيفية وحدهم، كما لا نتوقع من الأطفال البالغين من العمر ١٤ عامًا أن يسكنوا في شققهم الخاصة. إلا أنه في ممارستنا الطبية نرى آباء كثيرين لديهم توقعات غير واقعية حول درجة استقلالية أطفالهم. فعلى سبيل المثال, عملنا في السابق مع أم توقعت من ابنتها ذات الأعوام الثمانية أن تتذكر وحدها تناول دواء الربو كل صباح, وهو شيء يحتاج معظم الأطفال إلى مساعدة في تذكره على الأقل خلال المراحل الابتدائية العليا, لو لم تمتد للمراحل التالية. وعادة ما نعمل مع آباء للطلبة الذين تخرجوا في المدرسة الثانوية والمنزعجين بسبب عدم امتلاك أبنائهم خطة واضحة للجامعة التي يريدون الالتحاق بها بعد التخرج وما يحتاجون إلى القيام به ليتم قبولهم في تلك الجامعات. من المعتاد, ومن واقع خبرتنا, أنه حتى طلاب السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية بحاجة إلى المساعدة في تلك العملية من قبل الآباء أو المستشارين أو كليهما.

إن فهم الأمور المعتادة في سنوات العمر المختلفة بحيث لا تتوقع من طفلك الكثير هو الخطوة الأولى في معالجة نقاط الضعف المتعلقة بالمهارات التنفيذية. وقد أدرجنا جدولا في الفصل الثاني يضم الفئات العمرية المعتادة التي نتوقع خلالها أن يؤدي الأطفال مهام تستلزم استخدام المهارات التنفيذية. كما أدرجنا قوائم مرجعية أكثر تفصيلا في الجزء الثالث، والتي يمكنك استخدامها لتحديد ما وصل إليه طفلك من حيث تنمية مهارات تنفيذية محددة.

لكن معرفة الأمور المعتادة خلال سنوات العمر المختلفة ليست إلا جزءا من العملية. حين يتأخر ظهور مهارات طفلك أو حين تنعدم بناءً على الفئة العمرية, ستحتاج إلى التدخل والمشاركة بغض النظر عن المستوى الذي يكون عليه طفلك وقتها. يكون الطفل العادي البالغ من العمر ١٢ عامًا قادرًا على ترتيب حجرته بنفسه وفقًا لجدول أسبوعي وتذكيره لمرة أو مرتين (أو ثلاث!), فإذا لم يرتب طفلك الذي هو في السن نفسها حجرته في حياته مطلقًا, إذن فإن النظم والإستراتيجيات التي تجدي مع معظم البالغين من العمر ١٢ عامًا غير مجدية مع طفلك على الأرجح، وستحتاج إلى مواءمة تكليفات

المهمة مع المستوى التنموي الفعلي لطفلك إذا كان يختلف عن زملائه أو عما تريد أن يكون عليه مستواه. وينبغي أن يساعدك الجدول نفسه الوارد في الفصل الثاني على تكوين فكرة عن السن التنموية لطفلك, على الأقل فيما يتعلق بالمهارات التنفيذية المعينة التي تثير قلقك.

٣. انتقل من الخارج إلى الداخل.

كما سبق أن ذكرنا, كان لك دور كبير في منح طفلك فصوصك الجبهية حين كان صغيرًا. إن جميع تدريبات المهارات التنفيذية تبدأ بشيء **خارج محيط** الطفل. فقبل أن تعلم طفلك عدم الركض في الطريق, فإنك تبقى معه وتمسك بيده حين تصلان معًا إلى ناصية الشارع لتتأكد من عدم وقوع حادث. في النهاية, لأنك كررت الأمر **"انظر إلى كلا الاتجاهين عند عبور الشارع"**, فإن طفلك أضفى صفة ذاتية عليه, ثم راقبت طفلك بعدها وهو يتبعه, والآن يمكن لطفلك عبور الشارع وحده. بشتى الطرق, أنت تنظم وتهيئ بيئة طفلك بحيث تسد الفجوة في المهارات التنفيذية التي لم يكتسبها طفلك بعد. وبالتالي حين تقرر مساعدة طفلك على تنمية مهارات تنفيذية أكثر فاعلية, ينبغي أن تبدأ دائمًا بتغيير الأشياء المحيطة به قبل أن تنتقل لإستراتيجيات تستلزم من الطفل التغيير. إليك بعض الأمثلة:

- تذكير الطفل بغسل أسنانه قبل أن يخلد للنوم بدلًا من أن تتوقع منه تذكر القيام بذلك وحده.
- إبقاء مدة المهام قصيرة بدلًا من توقع أن يعمل الطفل لفترة طويلة لإنهاء المهمة الروتينية.
- إبقاء مدة الحفلات قصيرة لتجنب الإفراط في تحفيز الطفل الذي يعاني السيطرة على الانفعالات.
- جعل الطفل الذي يتعلم المشي أو الذي في مرحلة ما قبل المدرسة يمسك يدك عند السير في موقف السيارات المزدحم.

٤. تذكر أن الأشياء المحيطة تتضمن تغييرات يمكنك إحداثها في البيئة، أو المهمة، أو الطريقة التي تتفاعل بها مع طفلك.

تأكد من التفكير في الاحتمالات الثلاثة كلما حاولت أن تغير شيئًا خارجيًّا بالنسبة لطفلك لجعل المهمة أسهل ولتحسين تنمية مهاراته التنفيذية. يمكنك إحداث تغييرات بسيطة في البيئة الحقيقية أو الاجتماعية، وأن يكون ذلك شيئًا بسيطًا بقدر جعل الطفل الذي يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ينجز فروضه المنزلية في المطبخ, بحيث يخضع للمراقبة مع توجيه التذكيرات وتقديم حوافز تبقيه على المسار الصحيح. بالنسبة للطفل الذي يعاني سيطرة ضعيفة على الانفعالات, قد يعني ذلك إيجاد زملاء لعب أصغر سنًّا، أو تحديد مدة اللعب لكل طفل على حدة أو مع وجود أحد الوالدين أو جليسة الأطفال للإشراف لما يتخطى السن حين يتم ذلك عادة مع الأطفال الأصغر سنًّا. ويمكنك أن تغير من المهمة أيضًا بطرق متعددة حتى تتحقق النتيجة، على أن تكون الطريقة مختلفة عن الطريقة التي لم تفلح حتى الآن؛ وجزء كبير من الجزء الثالث من هذا الكتاب يوضح لك طريقة القيام بذلك. وأخيرًا, يمكنك تغيير الطريقة التي تتفاعل (أو البالغون الآخرون, مثل المعلمين) بها مع طفلك - بل إنك قد تقوم ببعض الأشياء الأخيرة بالفعل بحيث تدرك مدى اختلاف مهاراتك التنفيذية عن تلك التي يمتلكها طفلك, لكن هناك أفكارًا أكثر تفصيلًا للتفاعل بشكل مختلف, بالإضافة إلى تهيئة البيئة أو

المهمة, في الفصل السادس.

٥. استفد من الرغبة الغريزية للطفل للتمكن والسيطرة بدلًا من مقاومتها.

كما يعلم أي أب أو أم لطفل عمره عامان, فمنذ سن مبكرة يبذل الأطفال جهدًا للسيطرة على حياتهم، وهم يقومون بذلك من خلال الوصول للإتقان والعمل على الحصول على ما يريدونه وقتما يريدونه. فأما الإتقان فهو مسرة حقيقية للآباء؛ فالإصرار الذي يمارسه الطفل الرضيع عند جذب جسمه ليستند إلى منضدة أو ليصعد السلالم يحل محله بعد سنوات لاحقة تعلم ركوب دراجة وتعلم قيادة السيارة بعدها بسنوات لاحقة. يشعر الآباء بالتردد حول الطرق التي يستخدمها أطفالهم للحصول على ما يريدونه وقتما يريدونه, لأن ما **يريدونه** يتعارض أحيانًا مع ما يريده آباؤهم.

غير أن هناك طرقًا يمكنك من خلالها دعم خطة طفلك بينما تتولى السيطرة، والتي تتضمن:

- وضع روتين وجدول حتى يعرف طفلك موعد حدوث الشيء ويتقبل ذلك كجزء من حياته اليومية؛ وهذا له أهمية بالغة مع الأنشطة التي تحدث يوميًّا, مثل أوقات الطعام, وأوقات النوم, والمهام الروتينية، والفروض المنزلية. ويتحدد ذلك في أوقات معينة أو عبر أنشطة معينة خلال اليوم بحيث يفهم الطفل أن خطة الآباء لا تزال مؤثرة. وعندما تشغل هذا "الحيز", تقل احتمالية أن يطالب بحقه فيه، وبالتالي تقل مقاومته للالتزام بالخطة التي وضعتها.

- زيادة الاختيارات, كي تمنح طفلك بعض السيطرة. وقد يتضمن ذلك اختيار المهام الروتينية التي سيؤديها الطفل, أو متى سيبدأ في أدائها، أو بأي ترتيب.

- ممارسة المهام الصعبة بخطوات صغيرة وزيادة الطلبات تدريجيًّا.

- استخدام التفاوض. الهدف هنا هو أن تغير "لا التلقائية", بينما تضمن اجتياز الطفل لما "ينبغي فعله" ليصل إلى ما "يريد فعله". إن التدرج مما "ينبغي فعله" للوصول إلى ما "يريد فعله" يعرف أيضًا باسم "قانون الجدة"؛ لأن الجدات تمكنَّ من جعل الأطفال ينهون المهام الروتينية قبل السماح لهم باختيار إحدى كعكات الشيكولاتة اللذيذة المخبوزة في المنزل.

٦. غَيِّر المهام بحيث تلائم مقدرة طفلك على بذل الجهد.

تتطلب بعض المهام جهدًا أكبر من غيرها، وينطبق هذا على البالغين والأطفال بالقدر نفسه. فكر في تلك المهمة في مكتبك والتي تؤجلها باستمرار - تلك المهمة التي يمكن أن تفكر بدلًا منها في مليون أمر ينبغي أن تفعله أهم منها. أو فكر في تلك المهمة الروتينية التي تلح على زوجتك لأسابيع للقيام بها. ولا يتعلق الأمر بأنها - أو أنك, في هذه المسألة, لا **تستطيع** القيام بها.

لكن في الواقع هناك نوعان من المهام الشاقة: مهام لست بارعًا فيها، ومهام تتقنها لكنك لا تحب القيام بها. وينطبق الأمر نفسه على الأطفال, حيث تطبق الإستراتيجيات المختلفة بناءً على المهمة المضطلع بها.

إذا كنا نتحدث عن المهام التي لا يجيدها الطفل, فإنك تتعامل معها عبر تقسيمها إلى خطوات صغيرة

والبدء بالخطوة الأولى وما بعدها أو بالخطوة الأخيرة وما قبلها, ولن تتقدم في الخطوة التالية إلى أن يكون الطفل قد أتقن الخطوة السابقة. خذ ترتيب الفراش كمثال: البدء من النهاية سيعني أداء المهمة بأكملها باستثناء الخطوة الأخيرة (وضع الوسادات على الفراش بعد وضع الملاءة في مكانها)، والبدء من البداية يعني أن تطلب من الطفل ببساطة فرد الغطاء العلوي، وتثني عليه لإتقانه العمل وحصر واجباته في تلك الخطوة الأولى إلى أن تصبح تلك الخطوة عادة أو غاية في السهولة بحيث يمكن له فعلها وعيناه مغلقتان, ومن ثم تنتقل إلى الخطوة التالية.

لكن النوع الثاني من المهام الشاقة في الواقع هو ما يميل الآباء إلى أن يكون لديهم شعور قوي تجاهه، وتلك هي المهام التي قد تلوم أطفالك على "قرارهم بعدم تفضيلها". إننا نرى أنه إذا أصبحت المهمة مثار خلاف بينك وبين طفلك, فالأرجح أنها تخطت مجرد قرار الطفل البسيط بأن المهمة كريهة. ونصيحتنا هي: إذا قاومت هذا الخلاف مرتين ولم تفلح, فمن الأفضل أن تغير طبيعة الخلاف - حينها ينبغي أن يكون هدفك هو أن تعلم طفلك أن يبذل جهدًا عبر دفعه إلى مقاومة الرغبة في الاستسلام أو القيام بأي أمر آخر يكون مستحبًا. ويمكنك فعل ذلك من خلال جعل الخطوة **سهلة بما يكفي** حتى لا تبدو غاية في الصعوبة بالنسبة للطفل وأن تصاحب الخطوة الأولى مباشرة مكافأة. لضمان وجود مردود للطفل على بذل الكم البسيط من الجهد الذي يتطلبه الأمر لإنهاء الخطوة الأولى، ثم تضاعف تدريجيًا كم الجهد الذي ينبغي على الطفل بذله للحصول على تلك المكافأة. ويتم ذلك إما من خلال زيادة تكليفات المهمة أو بزيادة مقدار الوقت الذي تتوقع أن يعمل فيه الطفل قبل حصوله على المكافأة.

عندما نعمل مع آباء الأطفال الذين يمتنعون عن أداء المهام التي تتطلب بذل الجهد, نجد أنه من المفيد أن يطلبوا منهم استخدام مقياس, لنفترض, من ١ إلى ١٠, عند تقييم مدى الصعوبة التي تبدو عليها المهمة بالنسبة للطفل؛ بحيث تمثل درجة ١٠ على هذا المقياس المهمة التي يستطيع طفلك أداءها لكنها تبدو **غاية في الصعوبة**, بينما درجة ١ على هذا المقياس تمثل ما **لا يتطلب بذل أي جهد على الإطلاق**. والهدف هو تصميم أو تغيير المهمة بحيث تساوي ٣ درجات على هذا المقياس.

كمثال, ترتيب مكتبي (هذا على لسان بيج الآن) يبدو لي مثل تسلق جبل ماكنلي (وأنا لست متسلقة جبال), ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن الأمر يبدو كأنه سيستغرق وقتًا طويلًا جدًا. وبالتالي فإن ترتيب مكتبي , يساوي ١٠ درجات على المقياس من ناحية الجهد. هل يمكنني قضاء دقيقة واحدة في العمل على ترتيبه؟ بالطبع, ستكون هذه مهمة سهلة - لذا سيساوي ذلك درجة ١ على المقياس. ما الذي سيساوي معدل ٣ درجات؟ حسنا, ربما العمل لمدة ١٠ دقائق أو ١٥ دقيقة. بالطبع, سيستغرق الأمر مني وقتًا أطول لترتيب مكتبي عن ترتيبه كاملا دفعة واحدة, لكنني سأنجزه على نحو أسرع هكذا بدلا من عدم البدء في العمل أبدًا!

على نحو مماثل, يمكنك مساعدة طفلك على استخدام هذا المقياس للتخطيط لكيفية القيام بالعمل المطلوب إنجازه. لنفترض أن العمل الذي تتوقع أن يؤديه ابنك البالغ من العمر ١٣ عامًا بانتظام طوال فصل الصيف هو جز العشب. ودعنا نفترض أنك تجد نفسك تطلب منه باستمرار لأسبوع بعد الآخر أن ينجز العمل. وتدرك في النهاية أنه يتجنب العمل لأنه يجده مملًا بشدة (وبالتالي يتطلب المزيد من

الجهد). لذا من المفيد أن تعرفه على مقياس الـ ١٠ درجات, وتطلب منه تقييم عمله في جز العشب، ثم تسأله عما يمكن فعله لتقليل درجة جز العشب من ١٠ درجات إلى ٣ درجات. قد تكون أول إجابة له: "اشتر لي عربة جز العشب المجهزة بالأدوات الرائعة". وما إن توضح سبب أن أمرًا كهذا غير وارد الحدوث, اجعله يحدد مقدار الوقت الذي يقضيه في جز العشب والذي قد يبدو له أنه يساوي ٣ درجات، أو ما إذا كانت هناك مكافأة قد يريدها نظير قيامه بالعمل، بحيث تساعد على تقليل درجة المهمة على مقياس التقييم.

يمكن تطبيق هذا المقياس على الفروض المنزلية الكريهة كذلك، ويمكنك أن تجعل ابنتك تبدأ في التخطيط للفروض المنزلية بتقييم كل فرض من حيث مدى الصعوبة التي تعتقد أنه عليها. وبعدها يمكنها أن تختار الترتيب الذي تريد أن تنجز الواجبات من خلاله بناءً على تقييمها - وقد تشجعها على أخذ استراحات قصيرة خلال عمل الواجبات التي حصلت على الدرجات العليا على المقياس (أو على التبديل ما بين المهام السهلة والصعبة).

٧. استخدم المحفزات في تعزيز التوجيه.

المحفزات هي المكافآت ببساطة، ويمكن أن يتم ذلك عبر عبارة ثناء بسيطة أو باستخدام نظام النقاط الذي يمكِّن الطفل من الحصول على مكافآت يومية, أو أسبوعية، أو شهرية.

بالنسبة لبعض المهام - وبعض الأطفال - فإن إتقان المهمة يعد محفزًا في حد ذاته؛ حيث يريد معظم الأطفال بطبيعة الحال إتقان أمور مثل تعلم جذب جسدهم للاستناد إلى منضدة, أو تعلم صعود السلالم, أو تعلم ركوب الدراجة, أو تعلم قيادة سيارة. إن الكثير من المهام التي نتوقع من الأطفال تأديتها تفتقر إلى المحفزات, رغم أن ذلك يختلف قليلا من طفل إلى آخر. فعلى سبيل المثال, قابلنا أطفالًا يحبون مساعدة أمهاتهم في ترتيب المنزل أو مساعدة آبائهم على تنظيف المرآب. والمكافأة تتمثل في فرصة قضاء بعض الوقت مع الأب أو الأم, أو فرصة القيام "بالأعمال التي يفعلها الكبار", أو الرضا النابع من رؤية النتيجة (مثل المنزل أو المرآب النظيف)، وهو الأمر الأقل شيوعًا. بالنسبة لكثير من الأطفال, تعد المهام نفسها منفرة للغاية لدرجة أنهم يبذلون جهدًا كبيرًا في تجنبها. ومن الأمثلة الأخرى هناك الفروض المنزلية. والطفل الذي لا يمكنه الانتظار حتى يصل للمنزل ليبدأ في إنجاز الفرض المنزلي هو طفل نادر الوجود, لكن بالنسبة للبعض فإن الدرجة التي سيحصلون عليها من إتقان الفرض المنزلي، أو تجنب إذلال الحصول على درجة منخفضة هي أمور كافية لتحفيزهم لإنجاز الفروض المنزلية بسرعة وإتقان. غير أنه بالنسبة للكثير من الأطفال الذين نعمل معهم, فإن المكافآت والعقوبات المرتبطة بالفروض المنزلية ليست كافية لإثارة رغبتهم في إنجازها دون إثارة خلاف أولًا. فإذا كان طفلك لديه تلك الصفات, فعليك بالتفكير في محفزات إضافية يمكنك استخدامها لجعل طفلك ينجز فرضه المنزلي دون أن يمثل ذلك معركة كبرى.

تؤدي المحفزات إلى بذل الطفل الجهد لاكتساب المهارات وكذلك لأداء المهام بدرجة نفور أقل. وسنتحدث عن ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل الثامن, لكن المكافآت تؤدي إلى بث النشاط والحيوية في السلوك؛ فهي تمنحنا شيئًا نتطلع إليه ويحفزنا لمواصلة أداء المهام الصعبة ويساعدنا كذلك على التغلب على الأفكار أو المشاعر السلبية التي قد تستحوذ علينا تجاه المهمة القائمة. ولدي ذكريات

جميلة (الكلام على لسان بيج) حول المثلجات المصنوعة في المنزل والتي اعتاد أبي أن يعدها لنا كمفاجأة خاصة في أيام الصيف الحارة خلال طفولتي. أخذ دوري إلى جوار أشقائي في كسارة الثلج اليدوية (رغم امتلاكي عضلات أذرع ضعيفة!) كان أمرا يستحق العناء, لعلمي بالمكافأة التي كانت تنتظرني في نهاية ذلك العمل الشاق.

وأخيرا, فإن تقديم المحفز بعد المهمة يعلم الطفل تأجيل الإشباع - وهي المهارة القيمة بحد ذاتها. وفي الفصل الثامن سنشرح عملية وضع نظم تحفيزية تصاحب تعليم المهارة.

٨. قدم دعمًا يكفي فحسب لإنجاح الطفل.

يبدو هذا المبدأ بسيطًا وبديهيًا للغاية, لكن الواقع يقول إن تطبيقه أكثر صعوبة مما يبدو عليه، وهو يتضمن عنصرين لهما الأهمية نفسها - **(١) الدعم الكافي و(٢) نجاح الطفل**. إن الآباء والبالغين الآخرين الذين يعملون مع الأطفال يميلون إلى اقتراف نوعين من الأخطاء؛ فهم إما يقدمون دعمًا أكثر من اللازم, ما يعني أن الطفل ناجح لكنه يفشل في اكتساب القدرة على أداء المهمة وحده, أو يقدمون دعمًا قليلًا للغاية, وبالتالي يفشل الطفل، ولا يكتسب القدرة على أداء المهمة وحده أبدًا.

إليك مثالًا بسيطًا: حين يكون الأطفال على استعداد لتعلم فتح الأبواب وحدهم, نتوقف عن القيام بذلك لهم لكننا نتأهب للاستعداد للتدخل في أول لحظة يفشل فيها الطفل. ربما يستطيع الطفل وضع يده على مقبض الباب لكنه لا يعرف كيف يديره. عليك أنت - كوالدته أو والده, أن تضع يديك برفق فوق يده وتدير يده ومقبض الباب حتى ينفتح. وفي المرة التالية التي يجد فيها الطفل بابًا مغلقًا, قد يبدأ بإدارته لكنه لا يستطيع أن يجعله يدور إلى حد كافٍ ليفتح الباب. وعليك مجددًا أن تضع يدك فوق يده, لكن فقط في حالة فشله في محاولة جعل المقبض يتحرك، ومن خلال محاولات التكرار, يفتح الطفل الباب في النهاية وحده. غير أنك إذا كنت تصر على فتح الباب لطفلك, فإنه لن يتعلم أبدًا القيام بذلك وحده. وإذا وقفت هناك وتركت إحباط طفلك يتزايد بعد محاولاته الفاشلة لفتح الباب, فإنه لن يتعلم أي شيء أبدًا عن فتحه - باستثناء أنها كانت محاولة مضنية عليه تجنبها مهما كلف الأمر.

ينطبق المبدأ نفسه على أية مهمة تريد لطفلتك إتقانها؛ لذا حدد مدى النجاح الذي يمكن أن تصل إليه في المهمة بمفردها ثم تدخل - لكن لا تؤد المهمة عوضا عنها؛ بل قدم لها ما يكفي من الدعم (دعمًا حقيقيًا أو شفهيًا, بناءً على نوع المهمة) لتجتاز الجزء الأصعب وتحقق نجاحًا. وقد يتطلب أمر كهذا بعض الممارسة, وبالطبع يتطلب رقابة لصيقة, لكنك ستتقنه.

٩. حافظ على الدعم والإشراف حتى يصل الطفل لمرحلة الإتقان أو النجاح.

نرى آباء يعرفون كيف يقسمون المهام, ويعلمون المهارات, ويضاعفون النجاح، ومع ذلك لا يزال أطفالهم يفشلون في اكتساب المهارات التي يريدون منهم تنميتها. في أغلب الأحيان, يرجع ذلك إلى الفشل في تطبيق هذا المبدأ و/أو المبدأ التالي؛ حيث يضع هؤلاء الآباء عملية أو إجراء يعتبرونه ناجحا، ثم يقفون على الحياد, متوقعين أن الطفل سيواصل النجاح بمفرده. ومن أكثر الأمثلة التي نراها شيوعًا هو النظام الذي يرسخه الآباء لمساعدة أطفالهم على التنظيم. فعلى سبيل المثال, قد يوجهونهم إلى عملية ترتيب مكتبهم,أو قد يشترون لهم الدفاتر أو الحافظات التي هم بحاجة إليها لتنظيم أعمالهم

المدرسية, وقد يساعدونهم أيضًا على اتخاذ قرار بشأن كيفية استخدام تلك الدفاتر, لكنهم سرعان ما يتوقعون من أطفالهم الالتزام بخطة التنظيم بمفردهم.

أخبرنا بعض الأصدقاء بأن الناس اعتادوا قول إن استخدام مخطط فرانكلين يستغرق ٣ أسابيع من الشخص حتى يكتسب عادة ما. ونحن لا نستطيع أن نجزم بما إذا كانت هناك أبحاث قاعدة تدعم ذلك أو حتى إذا كان ينطبق على البالغين, لكن بالنسبة للأطفال - خاصة من يفتقرون إلى المهارات التنفيذية - فإن هذه توقعات عالية وفق الإطار الزمني على الأرجح, على الأقل إذا كانوا يأملون في أن تعمل المهارات التنفيذية بكامل طاقتها في تلك المدة. وعادة ما نشجع الآباء على الانتباه إلى المؤشرات الصغيرة على التقدم. وكلما كنت أكثر دقة في تحديد المشكلة, زادت احتمالية رؤيتك لهذا التقدم. قبل أن تبدأ بتنفيذ أي من المعالجات الموضحة في هذا الكتاب, أو المعالجات التي توصلت إليها بمفردك, قد ترغب في أخذ عدة دقائق لكتابة وصف للمشكلة سواء الصورة التي هي عليها الآن أو التعبير الصوتي عنها (كما في حالة نوبات الغضب). صف السلوك بعبارات محددة (على سبيل المثال, ينسى تسليم الفروض المنزلية؛ أو يبكي كلما كان هناك تغيير غير متوقع في الخطط), ثم عليك تقييم أو عد المرات التي يُظهر فيها هذا السلوك أو مدى طول مدته. فإذا كان هذا سلوكًا انفعاليا (مثل نوبات الغضب), فإنه يمكنك تقييمه على مقياس من **معتدل إلى عنيف**. وبشكل منتظم (أي كل عدة أسابيع), قم بالاطلاع على ما كتبته ورؤية إذا ما كان التقدم ملحوظًا. وفي نهاية هذا الفصل سنقدم لك ورقة عمل لمساعدتك على ملاحظة التحسن.

غير أننا ينبغي أن نشير إلى أنه خلال المراحل الأولى من محاولة تعديل السلوك, فإنه يمكن أن يزداد سوءًا قبل أن يتحسن في بعض الأحيان. فإذا بكى طفلك في وقت النوم ما لم توافق على الاستلقاء بجانبه حتى ينام, وتقرر أن تجرب وضع حد لهذا السلوك, فالأرجح أنك ستجد أن البكاء ستطول مدته أو تزداد حدته قبل أن يبدأ بالتراجع. وأي معالجة سلوكية لمشكلات السيطرة على الانفعالات أو كبح رد الفعل - خاصة إذا تضمنت إستراتيجيتك تجاهل مجموعة سلوكيات وتعليم سلوكيات بديلة - ستؤدي على الأرجح إلى تفاقم المشكلة قبل أن يصبح التحسن ملحوظًا.

كلما زادت دقة تصميمك (وقياسك) للمعالجة, زادت سرعة ملاحظتك للتقدم. ومن واقع تجربتنا فإن بعض الآباء يكونون أكثر قدرة على تنفيذ المعالجات الدقيقة والاحتفاظ بسجلات لها مقارنة بغيرهم. وبالنسبة لمن يفتقرون إلى الاهتمام بالتفاصيل, فإن استخدام "التقييم" الدوري سيساعدهم على رؤية أن التقدم يحدث بكل تأكيد.

١٠. عندما تتوقف عن تقديم الدعم، والإشراف، والمحفزات، خففه تدريجيا وليس بشكل مفاجئ أبدًا.

حتى إذا التزمت بالدعم الذي ترسخه لفترة طويلة وكافية للسماح لطفلك بتعلم أداء المهمة أو استخدام المهارة بمفرده, فإنك قد ترغب في التوقف عن تقديم الدعم فجأة. وبدلًا من ذلك, تحتاج إلى تقليله حتى يصل الطفل لمرحلة الاعتماد على نفسه في استخدام المهارة بشكل تدريجي. دعونا نعد إلى تشبيه ركوب الدراجة الذي أوضحناه في الفصل الثاني: إذا سبق أن علمت طفلًا ركوب الدراجة, فأنت تعلم أنك في البداية تقوم بالإمساك بمؤخرة الدراجة للحفاظ على توازنها، ومن حين لآخر بينما يقود طفلك

الدراجة تترك يدك لثانية أو اثنتين لتتحقق مما إذا كان بإمكانه أن يكمل السير دون أن يتأرجح كثيرًا. إذا حدث ذلك, فاترك يدك لفترة أطول تدريجيًّا. ولا تمسك بمؤخرة الدراجة بشكل متواصل ثم تتركه ينطلق متوقعا من الطفل أن يكمل السير دون الاصطدام بشيء.

تذكر المبدأ رقم ٨: **قدم دعمًا يكفي فقط لإنجاح الطفل.** لا تلح على طفلك بالتذكير أو التحفيز حين لا يحتاج منك إلى القيام بذلك - لكن لا تنتقل من تقديم كل شيء إلى لا شيء أيضًا!

وسنتحدث بمزيد من التفصيل عن عملية التقليص في الفصول الثلاثة التالية, وفي الجزء الثالث سترى تطبيق العملية بتوضيحات مفصلة.

لا بد أن تكون قادرًا على الاعتماد على تلك المبادئ كلما اتخذت قرارًا بشأن كيفية التعامل مع مهمة تمثل صعوبة لطفلك، أو كلما أردت إتقان مهارة عموما. في الواقع, من المفيد أن تراجع تلك المبادئ في أي وقت تجد نفسك فيه متحيرًا أو متعثرًا عند استخدامك الإستراتيجيات الواردة في الجزء الثالث؛ فأحيانًا ننسى مدى أهمية الالتزام بالمبادئ الأساسية حين تزداد الحياة ومتطلباتها تعقيدًا، علينا وعلى أطفالنا.

ثلاث طرق لترسيخ المهارات التنفيذية

إن تلك المبادئ تتضمن طريقة لدراسة أي سلوك تريد تعديله, بما في ذلك اكتساب المهارات التنفيذية واستخدامها. وعادة ما يطلق خبراء إدارة السلوك على ذلك النموذج الثلاثي أو نموذج العواقب السلوكية السابقة، والذي تقوم فكرته على أساس وجود ثلاث فرص لاتخاذ خطوات لتحفيز أو تعديل السلوك على النحو المطلوب: بتغيير ما يأتي قبله (العوامل الخارجية, أو البيئة), وباستهداف السلوك نفسه مباشرة (من خلال التعليم) وبفرض عواقب (محفزات أو عقوبات). في الفصل السادس, سنتحدث عن تهيئة البيئة لتقليل المشكلات المتعلقة بالمهارات التنفيذية, وبالتركيز على سوابق السلوك - تلك الظروف الخارجية التي تجعل المشكلات المتعلقة بالمهارات التنفيذية إما أفضل أو أسوأ. وفي الفصل السابع سنعود إلى السلوك نفسه ونعرض لكم كيف يمكن توجيه الأطفال مباشرة لاستخدام المهارات التنفيذية. وفي النهاية, سنتحدث في الفصل الثامن عن استخدام المحفزات لتشجيع الطفل على استخدام المهارات التنفيذية. وبمجرد قراءتك تلك الفصول, سيكون لديك ما تحتاج إليه لتصميم معالجاتك لتحسين الأداء الوظيفي لطفلك - أو قاعدة ثابتة للفهم ستساعدك على تحقيق أقصى استفادة من المعالجات التي صممناها لك، والمقدَّمة في الجزء الثالث.

ما مدى التقدم الذي نحرزه؟

التاريخ	**المهارة التنفيذية**	**الوصف الدقيق للسلوك**	**معدل التكرار**	المدة	**الحدة**
تاريخ المتابعة المتابعة		(كيف يبدو شكله/ كيف يبدو	(كم عدد المرات التي يظهر فيها السلوك؟ - عدد المرات كل يوم, أو كل أسبوع, وإلى آخره)	(ما طول مدته؟)	(على مقياس من ١ إلى ٥, ما مدى حدة السلوك؟)

رقم ٢		صوته؟) هل لا تزال صورة السلوك/ صوته كما هما؟	كم عدد المرات التي يظهر فيها السلوك الآن؟	كم تطول مدته الآن؟	ما مدى حدته الآن؟

الفصل السادس

تهيئة البيئة

السوابق

كان جوناس, البالغ من العمر ٤ أعوام, طفلًا يواجه صعوبات منذ يوم ولادته؛ فقد كان يعاني المغص وقت أن كان طفلًا رضيعًا, وكان يمر بفترات نوم غير منتظمة, وكان انتقائيًّا في أكله, وما إن تمكن من التعبير عن تفضيلاته, لم يتوقف عن التبرم من البطاقات المثبتة في ملابسه, والسراويل الضيقة، والخياطات المثبتة في جواربه. وقد وجد والداه أنه كان ينهار في الحفلات الأسرية, وكانا يتوقعان بالتقريب اللحظة التي سيحدث فيها الانهيار العصبي. وبدا أن نوبات الغضب كانت تحدث دون سبب - باستثناء أن والديه لاحظا أنها كانت تبدأ على الأرجح حين يكون جائعًا أو منهكًا أو لديه فرط نشاط. وبدا ذلك كأنه هو الطريقة الوحيدة التي استطاع جوناس من خلالها التحكم في عواطفه. وتدريجيا, توصل والداه إلى طرق للحد من هذه المشكلات. فبقدر الإمكان, وضعا له جدولًا منتظمًا - لأوقات الاستيقاظ والنوم, وأوقات الطعام والاستحمام - والتي يحدث كل منها في الوقت نفسه كل يوم، كما قللا من مدة مشاهدته للتلفاز, ومنعاه من مشاهدة أفلام الرسوم المتحركة التي تحمل قدرًا من العنف، ورسخا بعض الطقوس لوقت النوم. واقتصرت أوقات اللعب على وجود طفل واحد في كل مرة, ولم تدم مطلقًا أكثر من ساعة ونصف الساعة. وحين كانت توجه إليهم دعوة لحضور الحفلات الأسرية, كانوا يصلون في وقت متأخر قليلًا ويغادرون في وقت مبكر قليلًا - وإذا اقتضى الأمر, كان أحدهما يذهب للتنزه مع جوناس عند منتصف الحفل. ونتيجة لهذه التغيرات في الروتين العائلي, قلت حدة نوبات الغضب والانهيار العصبي كثيرا.

قد تكون على اطلاع كاف بالمهارات التنفيذية الفردية التي شرحناها بحيث تدرك أن جوناس يعاني مشكلات تتعلق بالسيطرة على الانفعالات. والطرق التي رسخها والداه للمساعدة على التخفيف من حدة انفعالاته العصبية تندرج تمامًا تحت فئة الإستراتيجيات التي سيناقشها هذا الفصل. فبدلًا من القيام مباشرة بتعليم جوناس كيفية التحكم في انفعالاته, عملا على تنظيم جميع العوامل الخارجية (السوابق) لتقليل احتمالية إثقاله بأعباء زائدة. هل تتذكر المبدأ رقم ٣ من الفصل الخامس؟ بالنسبة لوالدي جوناس, تبين أن هذه هي "القاعدة الذهبية". لقد عرفا أنه كان من غير الواقعي في هذه السن الصغيرة أن يتوقعا من جوناس تعلم كيف يتحكم في انفعالاته؛ لذا فقد نظما يومه بحيث تقل احتمالية أن تخرج انفعالاته عن السيطرة، وركزا على كل الطرق التي يمكنهما من خلالها تهيئة العوامل الخارجية (من المبدأ رقم ٤) لكنهما أوليا أهمية كبرى للبيئة الاجتماعية والمادية.

إن مبدأ البدء بالتعديلات الخارجية مهم جدًّا - وفعال للغاية - لأنه يرفع عبء اتخاذ القرار عن الطفل. فأنت لا تطلب من طفلتك التحكم في سلوكها - ولا تعلمها التحكم في سلوكها إلا بصفته مثالا

على الأرجح. ربما ستجدون أنه من السهل تبني هذه الطريقة لأنكم كآباء تعودتم بالفعل إجراء تعديلات بيئية بهدف التحكم في مجموعة واسعة من السلوكيات الصبيانية. فقد وضعت حواجز حقيقية لمنع الطفل الذي كان يتعلم المشي من السقوط في الطابق الأسفل, ووضعت الأشياء القابلة للكسر بعيدًا عن متناوله, واليوم وضعت جداول للتأكد من حصوله على قسط كاف من النوم, وشراء الأطعمة الصحية, وتقليل كميات الطعام في أوقات الطعام أو في أوقات تناول الوجبات الخفيفة, والتحكم في نوعية ما يعرض في التلفاز ومدته, وما إلى ذلك. والآن ستتعلم معالجة نقاط الضعف المتعلقة بالمهارات التنفيذية بالطريقة نفسها.

فكما أوضحنا, إلى أن تنمو الفصوص الجبهية لطفلتك إلى الحد الذي يمكنها من اتخاذ خيارات وقرارات صائبة, تعمل أنت بصفتك والدها عمل الفصوص الجبهية لها, متخذًا تلك الخيارات والقرارات بالنيابة عنها. وعندما تكبر طفلتك - ضع في اعتبارك أن معدل نموها لن يتزامن بالضرورة مع معدلات نمو الأطفال الآخرين - يجب أن تنقل تدريجيًّا عملية اتخاذ القرار إليها. فكما قرأت في الفصل الخامس, محاولاتك الأولى للاستجابة لأوجه النقص في الأداء الوظيفي تعتبر **خارجة** عن محيط الطفل؛ ولذا تبدأ بتعديل **البيئة** بدلًا من تعديل سلوك **الطفل**. وبمرور الوقت, ستغير من جهودك حتى تصبح الطفلة هي الهدف من عملية التعديل، حيث تقوم بذلك عبر تعليمها المهارات, وفي أثناء عملية التعليم هذه, ستكون مازلت في عملية الانتقال التدريجي من الخارج إلى الداخل.

بالعودة إلى جوناس: عالج والداه نقطة ضعفه في السيطرة على الانفعالات بمحاولات كانت خارجية تمامًا، وذلك عبر وضع الجداول وترسيخ العادات, وتقليل مدة مشاهدة التلفاز، وتقليل التعرض للأحداث المثيرة للنشاط المفرط - لم تكن أي من هذه المحاولات مصممة لتعليم جوناس أن يعدل من سلوكه أو يتحكم في انفعالاته، لكنها ساهمت في زيادة سلاسة أداء العائلة لأنها قللت من احتمالية حدوث الظروف التي تثير الانفعال لدى جوناس. وعندما يكبر, قد يبدأ والداه بالتحدث معه حول الأمور التي تثير غضبه، وما الذي يمكن أن يفعله لتجنب ذلك أو التعامل معه حين يحدث. ومن خلال زيادة فهمه لسلوكه - حين يكون مهيأ لذلك من الناحية التنموية - سيبدأ جوناس في التكيف مع بيئته لتلبية احتياجاته (على سبيل المثال, بترك الحفلة الأسرية الصاخبة طوعًا والذهاب لحجرته ليلعب بمفرده لبعض الوقت). كما أن ذلك سيعلمه كيفية التعامل مع المواقف المزعجة حين تظهر, مثل استخدام طرق مهدئة للذات أو طلب المساعدة من شخص بالغ.

هناك مجموعة واسعة من الطرق لتعديل أو تنظيم العوامل الخارجية لمقاومة تأثير المهارات التنفيذية الضعيفة أو التي لم تنمُ بعد, لكنها كلها تندرج تحت الفئات الثلاث المذكورة في المبدأ الرابع الوارد في الفصل الخامس. وقد تجد بعضًا من الأفكار التالية مألوفة، بل ربما تكون قد استخدمت بعضها دون أن تدرك أنها كذلك، أو استخدمتها من آن لآخر لكن ليس بانتظام. إذا كان طفلك يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, فربما تكون قد اطلعت بالفعل على بعض طرق تعديل السلوك. رجاء لا تستنتج أنك لن تجد أي جديد هنا لك إذا كانت أي من الأمور السابقة تنطبق عليك؛ فنحن سنعرض لك طرقًا لاستخدام تلك الإستراتيجيات بشكل منهجي, وسنساعدك على فهم طرق محددة ربما لم تستخدمها حتى الآن, ونعرض لك كيف يمكنك أن تركز بوجه خاص على الطرق التي ستستهدف أوجه الخلل الخاصة بالمهارات التنفيذية لطفلك بدلًا من محاولة تجربة كل شيء معهم.

بالنسبة لبعض الأطفال, الجهد الأكثر تركيزا على تعديل البيئة حتى من خلال الطرق الأساسية نوعًا ما، هو المطلوب لإعطاء المهارات التنفيذية دفعة كبيرة؛ لذا رجاءً لا تفترض أنك جربت كل هذا من قبل وأنه لم يكن كافيًا. في الجزء الثالث ستعرف المزيد عن تصميم المعالجات لطفلك.

غيِّر البيئة المادية أو الاجتماعية للحد من المشكلات

هذه الأنواع من التغييرات من الممكن لها أن تأخذ أي عدد من الأشكال بناءً على نقاط الضعف الخاصة بالمهارة التنفيذية وموطن المشكلة بالتحديد. فمن حيث التغيرات المادية, فإن الأطفال الذين يواجهون صعوبات في الفروض المنزلية بسبب مشكلات تتعلق ببدء المهمة أو إطالة الانتباه أو إدارة الوقت عادة ما يستفيدون من إنجاز الفروض المنزلية في المطبخ, حيث يقل عدد المشتتات مثل الألعاب التي يلعبون بها، وحيث يكون الإشراف الأبوي متاحًا أكثر. بالنسبة للطفل الذي يعاني مشكلات تنظيمية, والذي يؤدي إلى حدوث فوضى في حجرة النوم, فإن تقليل عدد الألعاب المسموح له بالاحتفاظ بها في حجرة النوم أو إعطاءه صناديق أو سلة لكل فئة من الألعاب (مع ملصقات بارزة) يمكن أن يسهل ترتيب حجرة النوم. بالنسبة للأطفال المندفعين, فإنه ينبغي على الآباء أن يمنعوا الوصول للأماكن أو الأجهزة التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث مشكلة. الطفل الذي قد يركض في الطريق لالتقاط الكرة لا يسمح له باللعب في الفناء الأمامي. وإذا رمى الطفل أشياء تعبيرًا عن الغضب, فإنه ينبغي على الآباء حفظ الأشياء الثمينة أو القابلة للكسر في مكان بعيد عن متناول الطفل. وبالنسبة للأطفال الذين يواجهون صعوبة في الانتظار, يمكن للآباء اختيار مطاعم تقدم فيها الوجبات بسرعة, مع إتاحة التجول للطفل بينما ينتظر, أو مع وجود أنشطة تبقي الأطفال مشغولين بينما ينتظرون قدوم الطعام.

يستفيد بعض الأطفال من إدارة البيئة الاجتماعية. فبالنسبة للأطفال الذين يفتقرون إلى السيطرة على الانفعالات, قد يكون ذلك من خلال تقليل عدد الأطفال الذين يأتون للعب أو تقليص مدة بقائهم. وبالنسبة للأطفال الذين يفتقرون للمرونة أو التحكم الانفعالي, فإن تنظيم الأنشطة الاجتماعية المنظمة مثل لعب الألعاب المنظمة أو الذهاب لمشاهدة الأفلام غالبًا ما يجدي أكثر من مدد اللعب مفتوحة النهايات.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تعديل البيئة المادية أو الاجتماعية:

• **أضف حواجز حقيقية أو اجعل بعض الأماكن محظورة،** خاصة مع الأطفال الذي يعانون مشكلات تتعلق بكبح رد الفعل, فإن وضع سور حول الفناء أو بوابات على السلالم, ووضع الأشياء القابلة للكسر بعيدًا عن متناول الطفل, ووجود غرف بأقفال, مثل معدات الأب اليدوية, وإخفاء أذرع التحكم الخاصة بألعاب الفيديو, كلها طرق للتحكم في البيئة المادية. نعرف أن هناك آباء للمراهقين المندفعين يقومون بإخفاء مفاتيح السيارات لضمان عدم قيام أطفالهم بجولة طائشة بالسيارة في منتصف الليل, لكن قد يكون هذا مثالًا متطرفًا يفوق ما يحتاج معظم الآباء إلى فعله في الواقع.

فكر أيضًا في إدخال موانع للتكنولوجيا كطريقة لإدارة المشكلات المتعلقة بالمهارات التنفيذية. وتتضمن هذه إضافة رقابة أبوية على القنوات المشفرة وألعاب الفيديو (فلعبة إكس بوكس, على سبيل المثال, تتيح للآباء خيار تحديد مدة الوقت التي يلعب خلالها الأطفال اللعبة بشكل يومي أو أسبوعي؛

بحيث تنطفئ وحدة التحكم عند الوصول لنهايتها). وتتضمن طرق التحكم في استخدام طفلك للحاسب الآلي استخدام كلمة المرور للتحكم في الوصول للحاسب الآلي و/أو الإنترنت, بالإضافة لاستخدام الفلاتر للتحكم في المواقع الإلكترونية التي يمكن أن يزورها طفلك. وإذا اخترت أن تترك أطفالك يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي مثل ماي سبيس أو فيسبوك, فتأكد من معرفتك كلمات المرور وراقب صفحاتهم. دع أطفالك يعلموا أنك تفعل ذلك - وقم به بانتظام, بما في ذلك الاطلاع على تاريخ البحث لمعرفة المواقع الإلكترونية التي قاموا بزيارتها.

• **قلل من المشتتات.** لقد أقمنا ورش عمل مع طلاب المرحلة الإعدادية حول الفروض المنزلية وقد أخبرونا بأن أحد أكبر العوائق المتعلقة بإنجاز الفروض المنزلية هو الضجيج الذي يحيط بهم في المنزل. قد يحدث ذلك من خلال شقيق أصغر يشاهد أفلام الرسوم المتحركة في وقت العصر أو شقيق أكبر يشغل السماعات ذات الصوت المجسم لأعلى درجة؛ فتحديد "وقت هادئ" للفرض المنزلي يمكن له مضاعفة قدرة الطفل على التركيز على العمل وإتمامه بفاعلية. والأوقات الأخرى التي يجب فيها تقليل عدد المشتتات قد تكون وقت النوم أو في أثناء القيام بالمهام الروتينية؛ فالكثير من الأطفال يستخدمون الموسيقى (على سبيل المثال, بسماعها عبر جهاز الآيبود) كطريقة للتخلص من المشتتات. ومن الطرق الأخرى لإعاقة المشتتات استخدام مولدات الضجيج الأبيض (مثل سماعات بوز).

• **وفِّر بيئة تنظيمية.** هل تتذكر القول المأثور **"يوجد مكان لكل شيء وكل شيء موضوع في مكانه"؟** بالتأكيد من الأسهل بالنسبة للأطفال أن ينموا مهاراتهم التنظيمية إذا كانت البيئات التنظيمية راسخة بالفعل؛ فأمور مثل توفير الخزانات، وحاملات المعاطف, وصناديق تخزين الأدوات الرياضية والألعاب, ووجود سلة كبيرة للملابس المتسخة في كل حجرة نوم يجعل المهمة **أسهل** بكثير. وهذا مثال واحد؛ حيث إنه بتحفيز الأطفال على وضع متعلقاتهم في مكانها الصحيح, سيتم في النهاية إضفاء صفة ذاتية على مفهوم التنظيم (عندما يبلغ عمرهم ٢١ أو ٢٥ سنة!). كما يمكنك المساعدة على تشكيل المهارات التنظيمية بإخبار الأطفال مسبقًا بمستوى التنظيم المتوقع وكيف ستتم الإشارة إلى هذا التوقع. على سبيل المثال, التقط صورة فوتوغرافية لما ينبغي أن تبدو عليه النتيجة (على سبيل المثال حجرة النوم النظيفة أو حجرة اللعب المرتبة وإلى آخره) حتى تتسنى لك ولطفلك مقارنة عمله الفعلي بالصورة الفوتوغرافية. قد يستفيد طلبة المرحلة الإعدادية من استخدام المساعد الرقمي الشخصي كي يساعدهم على تنظيم المهام أو التخطيط لوقتهم.

• **قلل من التعقيد الاجتماعي للنشاط أو الحدث.** الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بالسيطرة على الانفعالات, أو المرونة، أو كبح رد الفعل غالبًا ما يواجهون صعوبة في المواقف الاجتماعية المعقدة, ومثال ذلك حينما يحضر عدد كبير من الأشخاص أو حينما لا تفرض القواعد. ويعني التبسيط تقليل عدد الأشخاص أو جعل النشاط أكثر تنظيمًا؛ حيث إن إبقاء الحفلات بسيطة وضمان وجود أنشطة مخطط لها بعناية قد يحدث الفرق بين "وقت ممتع يمضيه الجميع" وبين الانهيار، لأنه من الصعب على الأطفال المفتقرين للمرونة التعامل مع المواقف الاجتماعية ذات النهايات المفتوحة. في هذه الحالة, يمكن تخفيف الأعباء عن الطفل بجعل النشاط يتحكم في التفاعل الاجتماعي (على سبيل المثال, مشاهدة حدث رياضي, أو فيلم، أو مقطع فيديو, أو زيارة لمتحف أو للمتنزهات المائية). إن وجود قواعد واضحة للمواقف الاجتماعية وتذكير الأطفال بالقواعد قبل بدء الحدث يمكن أن يجدي نفعًا. قد

تتضمن قواعد أوقات اللعب: **العب لعبة واحدة في كل مرة, وتبادَل الأدوار، ولا تتشاجر** - وبتذكير طفلك وصديقه بالقواعد في بداية وقت اللعب, فإنك ترسخ تلك القواعد في الذاكرة العاملة حتى تزيد قدرة الأطفال على حفظ القواعد وتطبيقها على الأرجح.

• **غيِّر البيئة الاجتماعية.** في حين أن تعلم العيش والعمل مع جميع أنواع البشر يعد درسًا حياتيًّا مهمًّا للأطفال, هناك أوقات يبدو فيها من المنطقي بالنسبة للآباء تولي المسئولية وتغيير القوى الاجتماعية المحركة. قد يكون هناك بعض الأطفال الذين من غير المستحب لابنتك أن تلعب معهم، أو ربما وجدت أن ابنك يلعب على نحو أفضل مع أصدقاء كثر عدا جوي (الذي يكون أداؤه أفضل فقط حين يكون خصمه). ليس هناك ما يعيب تنظيم أوقات اللعب أو المواقف الاجتماعية الأخرى لتجنب الاختلاط المسبب للتوتر. وحين لا تسنح الفرصة للقيام بذلك (مثل حضور الحفلات الأسرية), فاعلم أن هناك حاجة إلى تقديم المزيد من الإشراف عن المعتاد لتجنب المشكلات. كما أننا نوصي بإخبار طفلك مسبقًا بماهية الاختيار الافتراضي. فعلى سبيل المثال, قد تقول: "حين سألاحظ شعورك بعدم الارتياح, سنقوم بهذا الإجراء معًا". وتأكد من توفير ملاذ - مكان يمكن أن يلجأ إليه الطفل أو أحد الوالدين في حالة حدوث مشكلات غير معقدة.

غيِّر طبيعة المهام التي يتوقع من طفلك تأديتها

إن الكثير من الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بالمهارات التنفيذية يبلون بلاءً حسنًا مادموا هم الذين يقررون طريقة قضائهم لوقتهم؛ فهم ينجذبون نحو المهام الجذابة بطبيعة الحال ويلتزمون بها مادامت ممتعة. وحين لا تصير ممتعة, ينتقلون لشيء آخر **ممتع**؛ وهذا يفسر السبب في أن العطلات الصيفية تميل إلى أن تكون أقل إجهادًا من العام الدراسي - لأن نسبة الأنشطة الممتعة إلى الأنشطة غير الممتعة يصب في صالح الأولى.

غير أننا كآباء نعرف جميعًا أن الشخص النادر هو الذي يقضي حياته في ممارسة الأنشطة الممتعة فحسب. وللمساعدة على تهيئة الأطفال لعالم الأعمال الخاص بالكبار والمسئوليات العائلية, فإننا نتوقع منهم تولي المهام غير الجذابة بالنسبة لهم خصوصا - سواء كان ذلك أداء المهام الروتينية، أو الفروض المنزلية, أو الذهاب للحفلات الأسرية المملة، أو الالتزام بالجداول والعادات، حيث يضع الكثير من الأطفال تفضيلاتهم جانبًا ويقومون بشيء قد لا يستمتعون بأدائه بدرجة كبيرة. أما الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في مهاراتهم التنفيذية فقد لا يفعلون ذلك.

هناك مجموعة واسعة من الطرق لتسهيل ذلك التعديل عبر تغيير المهام المطلوب منهم أداؤها:

• **اجعل مدة المهمة أقصر**. بالنسبة **للأطفال** الذي يعانون مشكلات تتعلق ببدء المهمة وإطالة الانتباه بالتحديد, نقول عادة إنه عند بدئهم المهمة **ينبغي أن تكون النهاية معلومة** - بالنسبة لهؤلاء الأطفال بالتحديد, من الأفضل أن تطلب منهم أداء عدة مهام قصيرة عن أن تطلب منهم كنس أوراق الشجر كلها الملقاة في الفناء الخلفي إذا بدت حديقة المنزل في نظرهم مثل غابة شيروود.

• **إذا كلفتهم بمهام تستغرق مدة طويلة, فحدد استراحات منتظمة.** إذا كانت غابة شيروود تحتاج لتشذيبها ولم تكن هناك طريقة لتكليف طفلك بالقيام بذلك, فقسم المهمة: كلف الطفل بجز بعض العشب

أو التشذيب لخمس عشرة دقيقة في المرة الواحدة بدلًا من أن تتوقع منه جز العشب بأكمله من البداية وحتى النهاية.

• **أعط الطفل شيئًا يتطلع إليه بعد إنجاز المهمة.** سنتحدث عن ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل الثامن عند الحديث عن نظام الحوافز, لكن من أكثر الطرق فاعلية في تغيير نظرة الطفل للمهام التي نكلفه بأدائها هي السماح له بالقيام بشيء ممتع عند إنجاز المهمة المخيفة.

• **اجعل الخطوات أكثر وضوحًا.** بدلًا من إرسالهم لغرفة نومهم وتكليفهم "بترتيب الغرفة بأكملها", قسم المهمة إلى مجموعة من المهام الفرعية. في أغلب الأحيان, يمكن أن تتحول تلك المهام الفرعية إلى قائمة مرجعية:

١. وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل.
٢. وضع الملابس النظيفة في أدراج الخزانة أو تعليقها على الشماعات في الخزانة.
٣. وضع الكتب على الرف الخاص بها.
٤. وضع الألعاب في الصندوق الخاص بها.

يمكن استخدام طريقة مماثلة مع أمور مثل العادات الصباحية، أو التي تسبق وقت النوم، أو أية مهمة روتينية أخرى تتضمن أكثر من خطوة. في الفصل العاشر سنقدم فصلًا مخصصا بأكمله للعادات اليومية المقسمة بهذه الطريقة.

• **ضع جدولا للطفل.** يشبه ذلك وضع القوائم المرجعية, لكن يمكن أن يطبق على نطاق أوسع للمساعدة على مضي اليوم بمزيد من السلاسة؛ حيث إن ترسيخ أوقات محددة في اليوم لأمور مثل أوقات الطعام, وأوقات النوم, والمهام الروتينية، والفروض المنزلية لا يجعل الأطفال يعلمون ما ينبغي توقعه فحسب, وإنما يساعدهم أيضًا على اكتساب شعور بالنظام والاعتياد - وهي المهارات المطلوبة لمساعدتهم لاحقًا على تنمية مهارات أكثر تعقيدًا والتي من ضمنها التخطيط, والتنظيم، وإدارة الوقت.

• **أتح الخيارات أو التنوع.** بدلًا من أن تطلب من الأطفال أداء المهام الروتينية نفسها كل يوم, فإن وضع قائمة بالمهام الروتينية والسماح لهم باختيار أيها يرغبون في تأديتها يمكن أن يجعل المهام تبدو أقل تنفيرا. واسمح لهم كذلك باختيار متى يريدون أداء المهام الروتينية, رغم أن هذا قد يزداد صعوبة - خاصة مع الأطفال (أو الآباء!) الذين يعانون ذاكرة عاملة ضعيفة لأنهم على الأرجح سيحتاجون إلى تذكيرات بالمواعيد التي اتفقوا على أداء المهام الروتينية خلالها.

• **اجعل المهمة أكثر جاذبية.** قد يعني ذلك السماح للأطفال بإنهاء المهمة مع شخص بدلًا من إنهائها بمفردهم، أو السماح لهم بالاستماع إلى المذياع أو إلى قرص مدمج يفضلونه خلال أداء المهمة. ويبرع بعض الآباء في تحويل المهام الروتينية إلى ألعاب. ويمكن أن تكون أشياء كهذه محفزة: "اعلم إذا كان باستطاعتك الانتهاء من ترتيب الحجرة قبل أن يصمت المؤقت", أو "دعنا نتوقع - كم عدد مكعبات الليجو الموجودة على أرضية حجرة نومك في اعتقادك؟" أتوقع أنها ١٠٠ قطعة - فما توقعك؟" ومن الطرق الأخرى لتحويل المهام الروتينية إلى ألعاب، هناك الآتي:

• تحدَّ طفلك لترى إن كان باستطاعته جمع ١٠ أغراض في دقيقة واحدة.

• ضع جدولا لعقد جلسات "الترتيب السريع". نحن نعرف معلمة تعقد "جلسات للترتيب السريع" لمدة ١٥ دقيقة لجعل طلابها يساعدونها على ترتيب حجرة الدراسة، ثم تُتبع ذلك بـ ١٥ دقيقة من اللعب الحر.

• حوِّل مهمة ترتيب حجرة اللعب إلى لعبة مثل الكراسي الموسيقية. شغل الموسيقى واطلب منهم تغيير أماكنهم في حجرة اللعب. وعندما تتوقف الموسيقى, "يتوقف الأطفال في أماكنهم" ثم يجمعون الأشياء التي تكون في متناول أيديهم حين يقفون.

• دوَّن المهام الروتينية المطلوب إنجازها على قصاصات من الورق, ثم اطوِها وضعها في وعاء، بحيث يختار الأطفال ورقة واحدة ويؤدون المهمة الروتينية المدونة عليها.

غيِّر الطريقة التي تتفاعل بها أنت (أو البالغون الآخرون) مع الطفل

كلما زاد فهمك للمهارات التنفيذية والدور الذي تلعبه في مساعدة الأطفال على الاستقلال, زاد فهمك لكيفية تغيير الطريقة التي تتفاعل بها مع طفلك لتحسين تنمية المهارات التنفيذية. وعلى وجه خاص, هناك طرق يمكنك من خلالها أن تتفاعل مع طفلك **قبل, وفي أثناء، وبعد** المواقف التي تتطلب أداء تنفيذيا لزيادة احتمالية مرور الموقف بسلاسة سواء الآن أو في المستقبل.

ما الذي يمكنك فعله قبل حدوث الموقف؟

• تدرب مع الطفل على ما سيحدث وكيف سيتعامل معه.

> ستذهب سارة إلى جدتها بعد الظهر، وتعرف والدتها أن الجدة تصر على لعب لعبة واحدة في كل مرة وإرجاع اللعبة الأخيرة إلى مكانها قبل إخراج اللعبة التالية؛ لذا في أثناء سيرهما بالسيارة, تتحدث هي وسارة عن طريقة قضائها فترة ما بعد الظهيرة وتتفق معها على أنها ستعمل على تذكر لعب لعبة واحدة في كل مرة. كما تخبرها بمدى الرضا الذي ستكون عليه إذا تمكنت سارة من اتباع ذلك لأنها تعرف أنه يمثل أهمية لجدتها.

يمكن استخدام طريقة التكرار أو التدرب المسبق للتعامل مع أية نقطة ضعف في المهارات التنفيذية, لكنها تحمل فائدة عظمى على نحو خاص للأطفال الذين يفتقرون للمرونة, أو للسيطرة على الانفعالات، أو كبح رد الفعل.

• **استخدم المحفزات أو التذكيرات الشفهية.** وذلك يعد نسخة مختصرة من عملية التدرب. فسؤال "هل أتذكر ما تحدثنا عنه؟" سيذكِّر الطفل بحديث سابق تم خلاله وضع القواعد أو عرض الموقف. وهناك أسئلة أخرى مثل: "ما قواعد اللعب في الفناء الأمامي؟", و"ما الذي يجب القيام به قبل أن تتصل بمايك وتدعوه لزيارتك؟" و"ما الذي يجب القيام به بمجرد أن تصل إلى المنزل عائدًا من المدرسة؟". وكل تلك الأمثلة - بالمناسبة - تحمل سمة مشتركة: **وهي أنها تستلزم من الطفل تذكر المعلومات**. قد تتساءل: "ما الفرق بين إخبار ابني بأن عليه ترتيب حجرته قبل اتصاله بمايك، وبين سؤاله عما ينبغي القيام به قبل الاتصال بمايك؟ إليك الفرق: عندما تطلب من ابنك تذكر المعلومات

بمفرده, فأنت بذلك تجعله يبدأ في استخدام مهاراته التنفيذية, خاصة **الذاكرة العاملة**. وذلك يقربه أكثر من الاعتماد على نفسه. بالطبع, إذا نسي ما يفترض به فعله, يمكنك أن تساعده - لكن لا تقل له "رتب حجرتك". بل أعطه الحد الأدنى من المعلومات الضرورية للإجابة عن السؤال. قد تقول: "أتتذكر - تحدثنا حول ذلك الأمر قبل أن تخلد للفراش ليلة أمس". أو قد تقول: "ستنظف ... **ماذا؟**"

• **نظم الإشارات الأخرى مثل الإشارات البصرية, أو التذكيرات المكتوبة, أو القوائم, أو الإشارات المسجلة على شرائط, أو الإنذارات، أو نظام بيجر للنداء الآلي؛** فاللافتة الموجودة في المطبخ التي تقول "رجاءً نزِّه الكلب قبل البدء في لعب ألعاب الفيديو" تنبه الطفل الذي يعاني ذاكرة عاملة ضعيفة إلى المطلوب إنجازه عند وصوله الى المنزل عائدًا من المدرسة في غياب أمه. وأحيانًا تكون التذكيرات الملموسة مجدية أيضًا - مثل جعل الطفل يضع حقيبة الملابس الرياضية أمام الباب بحيث يراها وهو يخرج للحاق بالحافلة. إن قوائم التسوق, وقوائم المهام المطلوب تنفيذها، وقوائم حزم الأمتعة الخاصة بالعطلات كلها أشياء يستخدمها البالغون لتذكر المعلومات المتنوعة. وقد وجدنا أن الأطفال - خاصة الذين يفتقرون للمهارات التنفيذية - يمتنعون عن إعداد القوائم أو حتى الرجوع إليها. ولكي تجعل طفلك يعتاد ذلك, يمكنك إعداد القوائم في البداية وتحفيز طفلك على "النظر إلى قائمته". وعاجلًا أو آجلًا, سيلاحظ طفلك مدى فائدة هذه الإستراتيجية وسيتعلمها بمفرده. وبفضل التكنولوجيا الحديثة, فإن المنبهات والهواتف المحمولة صارت متاحة بسهولة ورخيصة نسبيًّا. وبالنسبة للأطفال الذين يفتقرون إلى مهارات الذاكرة العاملة, وبدء المهمة, وإدارة الوقت، والتخطيط, يمكن استخدام تلك الأجهزة التكنولوجية لتحفيز طفلك على أداء المهام المطلوبة منه - كالمهام الروتينية, والفروض المنزلية, والواجبات، والمكالمات الهاتفية التي وعد بإجرائها، أو أي شيء آخر يندرج تحت إدارة التفاصيل المعقدة للتنشئة في أمريكا في القرن الحادي والعشرين على مدار السنوات, وقد أوصى الآباء والمعلمون الذين عملنا معهم باستخدام عدد من تلك الأجهزة أو الخدمات التكنولوجية, مثل تايم تايمرز وواتش ميندرز (مواقعها الإلكترونية مذكورة في المصادر في نهاية الكتاب).

طرق يمكنك من خلالها التفاعل مع طفلك في أثناء النشاط أو الموقف المسبب للمشكلة

• **درب الطفل على استنتاج السلوك المدرب عليه**. إن سؤال "أتذكر ما تحدثنا عنه؟" والذي يعتبر في محله قبل حدوث المشكلة يمكن أن يحدث فارقًا هائلا مع الطفل الذي يفتقر لمهارة الذاكرة العاملة أو السيطرة على الانفعالات. قد يكون عليك أن تعلن سريعًا عن "وقت مستقطع!" كي تبعد الطفل عن الموقف لمدة قصيرة لتراجعا معا ذلك التدريب مجددا بمزيد من التفصيل. ومن المفيد أحيانًا منح الطفل "بطاقات تذكير" يمكنه حملها معه لتذكيره بالمهارة التي يعمل على تحسينها أو طريقة تطبيق تلك المهارة. في صفحة ٩٨ هناك مثال على بطاقة تذكير خاصة بعملية "الاستماع" (مع وجود فراغ لتسجيل وقت استخدام الطفل للمهارة).

• **ذكِّر الطفل بمراجعة قائمته أو جدوله**. في المراحل الأولى من تعلم المهمة الروتينية أو الإجراء الروتيني, فإن الأطفال لا ينسون وجوده فحسب بل ينسون أنه كُتِبَ من الأساس؛ ولذا فإن تذكيرهم بلطف بمراجعة قوائمهم قد يعيدهم إلى المسار الصحيح. ومجددًا, بدلًا من تذكيرهم بالخطوة القادمة وما هو مطلوب منهم بالتحديد, فإن تحفيزهم على مراجعة القائمة يسهل انتقال المسئولية من الأب أو

الأم إلى الطفل.

• **راقب الموقف لاستيعاب المثيرات والعوامل الأخرى التي تؤثر على قدرة طفلك على استخدام المهارات التنفيذية بنجاح.** حتى إذا لم تتمكن من التدخل بالسرعة الكافية أو إن لم يكن هناك شيء لتفعله في ذلك الوقت لتفادي المشكلة, فيمكنك استخدام مهارات الملاحظة لديك لتحديد العوامل المساهمة في المشكلات؛ فحضورك في أثناء الموقف المسبب للمشكلة قد يمكنك من رؤية كيف "تتسبب" ابنتك الكبرى بدهاء في غضب شقيقتها الصغرى وإفقادها أعصابها. كما يمكنك أن ترى كيف أن مضايقة الأطفال الآخرين لطفلك في الحي أدت به إلى مضايقة لشقيقته الصغرى حين جاء لتناول وجبة العشاء. بالطبع, لا يمكنك التواجد بشكل دائم لمعرفة سبب حدوث المشكلة, لكن عندما تكون حاضرًا, وإذا كان يمكنك التمهل والتفكير في الأمر بموضوعية, فستتعلم الكثير حول كيفية التعامل مع الموقف نفسه بصورة مختلفة في المستقبل.

ما الذي يمكنك فعله لاحقًا لتعزيز استخدام طفلك المهارات التنفيذية في المرة التالية

• **أثن على طفلك عند استخدامه المهارات بإتقان.** إن عبارات مثل "تعجبني الطريقة التي بدأت بها فرضك المنزلي رغم أنني ذكرتك به مرة واحدة فقط", و"شكرًا لتحليك بضبط النفس عندما ضايقك شقيقك" و"أبهرني أنك تركت ألعاب الفيديو دون تذمر عندما حان وقت البدء في المهام الروتينية" تعد كلها أمثلة للطرق التي يمكنك من خلالها تعزيز الاستخدام الفعال للمهارات التنفيذية، وسنناقش ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل الثامن.

• **استخلص المعلومات**. هذا يعني تقييم الموقف بحثا عن الدروس المستفادة - تحدث مع طفلك حول ما حدث, وما آتى أو ما لم يؤتِ ثماره, وما يمكن فعله على نحو مختلف في المرة التالية. ولكن هذه الطريقة ينبغي استخدامها بحكمة؛ حيث إن المعلومات لا بد من استخلاصها بعد مرور فترة من الواقعة لتجنب إثارة المشاعر السلبية من جديد والمرتبطة بالحدث الذي سبب المشكلة، كما ينبغي استخدامها باعتدال. لقد عرفنا آباء شعروا بالقلق بسبب الصعوبة التي يواجهها أطفالهم في تكوين الصداقات والذين شعروا بأنهم بحاجة إلى استخلاص المعلومات بعد كل لقاء اجتماعي. وقد ضاعف هذا من قلق أطفالهم تجاه اللقاءات الاجتماعية بدلًا من مساعدتهم على تعلم طرق أفضل للتواصل مع الأطفال الآخرين. غير أنه حين **يستخدم** ذلك بحكمة, يمكن أن يكون "اللحظة القابلة للتعلم".

• **تشاور مع الأشخاص الآخرين المنخرطين في الموقف**. قد يعني ذلك طلب التغذية الراجعة من الزوج الذي شاهد الحدث حيث يكون قادرًا على تقديم رؤية مفيدة لما حدث. أو قد يعني تقديم اقتراح لجليسة الأطفال حول كيفية التعامل مع الموقف على نحو مختلف في المرة التالية. بعبارة أخرى, التشاور مع الآخرين يمنحك الفرصة لتغيير سلوكك أو تقديم اقتراحات للآخرين كي يغيروا سلوكهم لجعل الأمور تسير بمزيد من السلاسة في المرة التالية.

بطاقة تذكير لعملية الاستماع

الأسبوع:		الإثنين		الثلاثاء		الأربعاء		الخميس		الجمعة	
من؟ متى؟											
واجه المتحدث											
انصت وأظهر الاهتمام											
أبق جسدك ساكنًا											
لا تقاطع الحديث											
التقييم الإجمالي لأداء المهارة الكلي											

+ = مستقل/ناجح؛ م = مع المساعدة؛ - = لم يستخدم المهارة أو استخدمها بشكل خاطئ.

كما قلنا في البداية, لا تستلزم تهيئة البيئة تغييرًا من الطفل؛ غير أن العديد من الإستراتيجيات التي استعرضناها ستساعد الأطفال بمرور الوقت على اكتساب طرق ستسهل من تنمية مهاراتهم التنفيذية. في بعض الحالات, يكون الوقت والصبر عنصرين ضروريين. والسؤال هو إلى متى ستحتمل الانتظار. إذا كان طفلك متأخرًا دراسيًّا أو يعاني بطرق أخرى الافتقار إلى المهارات التنفيذية, فقد يكون عليك المزج بين التعديلات البيئية والتوجيه المباشر, كما هو موضح في الفصل التالي. وبإمكانك تغيير العوامل الخارجية, أو تطبيق المعالجات المختارة للتعامل مع المهام شديدة الصعوبة, أو التعامل مع المهارة التنفيذية (أو مهارتين أو ثلاث) خلال المجالات المختلفة التي يتفاعل فيها طفلك, أو استخدام التدرج والألعاب لحث طفلك على استخدام المهارات التنفيذية, أو تقديم المحفزات (أو فرض العقوبات, وهو الخيار الأقل تفضيلًا) للحث على استخدام المهارات التنفيذية، أو اختيار أي مزيج من تلك المعالجات. والأمر كله يعتمد على حدة المشكلة التي يعانيها طفلك ومقدار الوقت الذي يمكنك قضاؤه في معالجتها. وستطالع جميع هذه الخيارات بداية من الفصل التالي ووصولًا إلى الجزء الثالث.

الفصل السابع

تعليم المهارات التنفيذية بشكل مباشر

السلوك

نوريكو فتاة تبلغ من العمر ٨ أعوام. إنها تواجه صعوبة في الاستعداد للمدرسة كل صباح، حيث تستغرق وقتًا طويلًا في ارتداء الملابس, وتناول الإفطار، وتنهمك في مشاهدة التلفاز وقت أن يكون عليها غسل أسنانها وتمشيط شعرها. وكانت والدتها تكرر عليها مرارًا واجبات الصباح الروتينية:"ابحثي عن حذائك يا نوريكو, اغسلي وجهك يا نوريكو، اجلبي حقيبة الظهر لأضع بداخلها وجبة الغداء يا نوريكو". وحينما تستمع إلى نفسها, تجد والدتها نفسها كارهة طريقة ندائها, لكنها عرفت أنه بدون التوجيهات والتذكيرات المتكررة ستفوت نوريكو الحافلة. في النهاية قررت أنه لا بد أن يتغير شيء ما. وفي إحدى الليالي بعد وجبة العشاء جلست هي ونوريكو وأعدتا قائمة بالأشياء التي يتوجب على ابنتها فعلها للاستعداد للمدرسة في الصباح. كانت نوريكو رسامة موهوبة, لذا طلبت منها والدتها رسم لوحة صغيرة لكل خطوة من خطوات الروتين الصباحي. وأخذت والدتها اللوحات معها إلى المدرسة التي تعمل بها واستخدمت آلة التغليف لتغليف كل لوحة بطبقة من البلاستيك، ثم اشترت أشرطة فيلكرو اللاصقة وعملت هي وابنتها على لصق شريط صغير في ظهر كل لوحة وعلى لوحة ملصقات مقسمة بحيث تلائم كل اللوحات. ثم قسمت لوحة الملصقات إلى خانتين صنفتهما إلى **مهام مطلوب إنجازها ومهام تم إنجازها!** وأوضحت لنوريكو أنه من الآن فصاعدًا لن تخبرها بما ينبغي عليها فعله في الصباح, لكنها ستذكرها بالعودة إلى اللوحة: في كل مرة تنجز فيها مهمة, تنقل البطاقة المغلفة بالبلاستيك من خانة **المهام المطلوب إنجازها** إلى خانة **المهام التي تم إنجازها.** وإذا استطاعت نوريكو إنهاء القائمة قبل وصول الحافلة بأكثر من ١٥ دقيقة, سيسمح لها بتشغيل التلفاز ومشاهدة أفلام الرسوم المتحركة حتى يحين وقت الذهاب الى موقف الحافلات. وبعد عدة أسابيع من تذكير نوريكو بمراجعة القائمة, بدأت في إنهاء الروتين الصباحي وحدها. فاندهشت والدتها من مدى السلاسة التي سارت عليها الأمور - حتى إنها امتلكت الوقت للاستمتاع بكوب من القهوة بينما كانت نوريكو تشاهد التلفاز.

ركز الفصل السابق على طرق تهيئة البيئة (السوابق) لتخفيف تأثير المهارات التنفيذية الضعيفة. وهي الطريقة الأسهل عادة في التعامل مع المشكلات المرتبطة بالمهارات التنفيذية الضعيفة, والمناسبة خصوصا للأطفال الأصغر سنًّا - لهذا بدأ الفصل السادس بمثال عن طفل عمره ٤ سنوات. تكمن المشكلة في أن المعالجات البيئية غير قابلة للنقل، فإذا كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي تتبعها كوالد, فلا بد من أن تضمن أن تلك التعديلات راسخة في كل بيئة يتواجد فيها طفلك. وذلك الأمر بالغ الصعوبة حين تتواجد مع الطفل, ولكن من غير الواقعي أن تتوقع أن تكون قادرًا على إقناع البالغين المسئولين في المدرسة, أو في دار العبادة, أو في فرقة الكشافة, أو في الملعب، أو في منازل الأصدقاء

ببذل هذا الجهد الإضافي.

والبديل هو العمل مع الأطفال لمساعدتهم على تنمية مهاراتهم التنفيذية كي تعمل على نحو أفضل. وهناك طريقتان للقيام بذلك: إما بتعليمهم المهارات التي نريد منهم امتلاكها، أو بتحفيزهم على التدرب على استخدام المهارات التي يمتلكونها لكن لا يستخدمونها بدرجة كافية. وعادة ما نحث الوالدين على استخدام كلتا الطريقتين, لذا عليك بقراءة هذا الفصل مع الفصل الثامن قبل أن تقرر الطرق التي ستتبناها مع طفلك. وقد استخدمت والدة نوريكو التوجيه والتحفيز لمساعدة ابنتها على اجتياز الوقت العصيب من اليوم - وقد علمتها مجموعة من الخطوات لتتبعها, وأعدت لها مكافأة (التلفاز) إذا تمكنت من إنهاء روتينها الصباحي بطريقة فعالة. سيتناول الفصل التالي الإستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتحفيز الأطفال على استخدام أو ممارسة المهارات التنفيذية. أما الآن, فدعونا نركز على كيفية تعليم هذه المهارات.

هناك طريقتان لتعليم طفلك المهارات التنفيذية:

١. يمكنك فعل ذلك على نحو طبيعي وغير رسمي من خلال طريقة استجابتك تجاه سلوك طفلك وطريقة تحدثك معه منذ سن المشي وباستخدام الألعاب التي تعزز نمو المهارات التنفيذية المختلفة.
٢. يمكن تبني طريقة أكثر استهدافًا بتعليم طفلك كيفية التعامل مع مهام صعبة معينة، والتي تتطلب المهارات التنفيذية التي تعرف أن طفلك يفتقر إليها بدرجة معينة.

وسنوضح كيفية تطبيق كلتا الطريقتين في هذا الفصل. في الواقع, يختار الكثير من الآباء تبني كلتيهما، وهناك طريقتان رائعتان وهما التدرج والألعاب وتستخدمان في "نقل" التوجيه القيم بالطريقة نفسها التي قد تنقل بها مختلف العناصر الغذائية الصحية في النظام الغذائي إلى الطفل بإعداد كوب "مخفوق الحليب" المليء بالفواكه والزبادي؛ فالطفل يتلقى دروسًا قيمة في تنمية واستخدام المهارات التنفيذية خارج نطاق المهام الروتينية المليئة بالصراع والأنشطة الأخرى غير المرغوب فيها. في الوقت نفسه, يمكنك استهداف مهمة أو مهمتين روتينيتين تسببان المشكلات للجميع كي تصمم معالجة خاصة بك لتعليم طفلك القيام بهذه المهمة واكتساب المهارات التنفيذية الضرورية لتنفيذها. (أو يمكنك استخدام المعالجات التي صممناها نحن، والتي يمكن من خلالها التعامل مع قائمة طويلة من المهام الروتينية الصعبة في حياة العائلة عادة. انظر الفصل العاشر).

تعليم المهارات التنفيذية بشكل غير رسمي

تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين تستخدم أمهاتهم "التدرج الشفهي" معهم في سن ٣ سنوات يميلون إلى امتلاك مهارات أفضل في حل المشكلات وسلوك موجه نحو الهدف (أي, المهارات التنفيذية) في سن ٦ سنوات وذلك مقارنة بالأطفال الذين لا تستخدم أمهاتهم هذا الأسلوب. فما الذي نعنيه **بالتدرج؟** إننا نعني به تقديم التفسيرات والإرشادات وطرح الأسئلة التي تكون على مستوى تنموي مناسب للطفل. وهي طريقة أخرى في الواقع لإعادة صياغة مبدأ **تقديم ما يكفي من الدعم فحسب لإنجاح الطفل**, مع التأكيد على مساعدة الأطفال على فهم العلاقات, أو إقامة الروابط بين المفاهيم، أو ربط المعلومات الجديدة بالقديمة. وكلما تمكن الأطفال من القيام بكل هذه الأمور بمهارة - ملاحظة الأنماط, وإقامة الروابط، والاستفادة من المعلومات السابقة - كان من الأسهل عليهم وضع الخطط أو المخططات

التنظيمية. وعلى نحو أكثر مباشرة, تشكل تلك المهارات أساس مهارة **إدراك الإدراك**, وهي المهارات التنفيذية الأكثر تعقيدًا والتي تتضمن استخدام التفكير في حل المشكلات. وكلما اتسعت قاعدة المعلومات العامة التي يمتلكها الأطفال وكلما زادت ممارستهم في توسيع نطاق تلك المعرفة وربط المعلومات الجديدة بالقديمة, كان من الأسهل عليهم الوصول إلى تلك المعلومات واستخدامها في أغراض مختلفة, بما في ذلك وضع الخطط, وتنظيم المحتوى، وحل المشكلات.

التدرج الشفهي

يعد التدرج الشفهي إستراتيجية فعالة ولكن خادعة، حيث يطبقها الوالدان بصورة غريزية مع أصغر الأطفال سنًّا عادة. قد يكون ذلك لأن المكافآت تكون واضحة ومباشرة؛ فرؤية الفخر على وجه طفلة عمرها سنتان حين تشير إلى صور الحيوانات وتسميها بأسمائها بينما تطالعان الكتاب معًا، أو حين ترفع العدد الصحيح من الأصابع عند سؤالها عن عمرها تجعلنا نريد بطبيعة الحال الإبقاء على هذا النوع من التدرج. إن تحويل إعداد الوجبة والأعمال الروتينية والمهام الأخرى إلى لعبة للطفل الصغير يجعل الوقت يمر على نحو ممتع بالنسبة للوالدين والأبناء أيضا. للأسف, يجد الكثير من الآباء اليوم أنفسهم يتحدثون بدرجة أقل مع أطفالهم معتمدين على التلفاز والأجهزة الأخرى لإبقاء الأطفال مشغولين بينما يحاول الأب والأم إنجاز المزيد والمزيد من المهام في أقل وقت ممكن. إذا وجدت نفسك تعاني هذا المأزق, فضع في اعتبارك أنه يمكن استخدام التدرج الشفهي في مختلف السياقات على مدار اليوم - عند ارتداء الملابس في الصباح, أو الجلوس إلى مائدة وجبة العشاء, أو التعليق على أشياء تراها في الطريق إلى المدرسة أو الحضانة, أو مشاهدة البرامج التليفزيونية، أو خلال أنشطة اللعب التي يستمتع بها طفلك (انظر أمثلة التدرج الشفهي المناسب عند التحدث مع أطفال الروضة في الجدول الوارد في صفحة ١٠٤). والأرجح أنك ستكون مسرورًا برؤية إلى أي مدى تنمي المهارات التنفيذية لطفلك بالفعل باستخدام هذا النوع من التدرج - وتشعر بالحافز للقيام بما هو أكثر من ذلك على الأرجح.

كلما تمكنت من مساعدة الأطفال على التفكير فيما يفعلونه ولماذا يفعلونه - أو التفكير في المخاطر المتعلقة ببعض الإجراءات والسلوكيات - زادت قدرتهم على استخدام هذا التفكير في حل المشكلة. إن الأطفال الذين يفهمون أن هناك أحداثًا معينة تثير مشاعر معينة يكونون أكثر ميلا إلى السيطرة على انفعالاتهم أو كبح دوافعهم. وكلما زاد فهمهم لتسلسل الفعل ورد الفعل, زادت قدرتهم على وضع مسار للعمل. وعندما تفسر سبب أهمية أمر ما, تزداد احتمالية أن يتذكر أطفالك هذه المعلومات المهمة عند الضرورة. وبالطبع فإن التفسيرات وحدها ليست كافية في العادة لمساعدة الأطفال على اكتساب مهارات تنفيذية تعمل على نحو أفضل - لكن من غير المحتمل أن يكون التوجيه المفتقر إلى التفسيرات فعالًا للغاية.

ومن الطرق الأخرى للتدرج الشفهي لنقل التوجيه الخاص بالمهارات التنفيذية في أنشطة الحياة اليومية هناك ما يلي:

• **اسأل, ولا تقل.** أمثلة: "لماذا أطلب منك غسل يديك قبل وجبة العشاء؟ ما الذي سيحدث إذا سمحت لك بالسهر كما تريد في الليل؟ بأية طريقة ستتذكر إعطاء المعلم ورقة الإذن في اعتقادك؟".

استخدام التدرج مع أطفال الروضة

فئة التدرج	المثال
الأسئلة/العبارات التي تربط الأشياء بالمكان.	"أي قطعة تتناسب وهذا المكان؟" (مشيرا إلى فراغ في أحجية البازل).
ربط النشاط, أو الغرض، أو موضوع الحديث الحالي بتجربة سابقة.	"هذه زرافة. لقد رأيت واحدة في حديقة الحيوانات".
استخدام الكلمات لوصف التجارب, والتركيز خاصة على الأوصاف الحسية.	"الأمر يشبه إعداد الكعك" (عند اللعب بالصلصال على سبيل المثال).
وصف خصائص لغرض يمكنه تمييز مدى تفرده، أو استخدامه, أو وظيفته, أو أي ميزة يمكن استخدامها في حل المشكلة.	"مذاقها حار".
	"هذا الصفير يشبه صوت طائر القيق الأزرق".
تحديد الوظيفة أو النشاط الذي يمكن تطبيقه باستخدام الشيء.	"لونها مختلف" (خلال نشاط يكون فيه تناسق الألوان مطلوبًا).
التعبير بالألفاظ والجسد عن طريقة القيام بالشيء.	"قم بدق المسمار. إنه الشيء الذي له رأس مستدير".
ربط المشاعر أو الانفعالات بأسبابها.	
تعليم الفعل ورد الفعل أو ما تحتاج إلى القيام به لجعل الشيء يعمل.	"قس درجة حرارة الرضيع" (مانحا الطفل مقياس الحرارة).
ربط أغراض محددة بفئات عامة.	"هذا ما تستخدمه لإخراج المخاط من أنفك" (إعطاء الطفل منديلًا ورقيًّا في يده).
مساعدة الطفل على فهم الأنشطة بربط جانبين من جوانب النشاط.	"هكذا تدور السيارة".
	"هكذا تفتح الوعاء".
	"شقيقك يبكي لأنه يريد الكرة".
	"إنها ستغضب إذا انتزعت ذلك منها".
	"ينبغي أن ترتدي الحذاء إذا كنت ستخرج من المنزل لأن الجو شديد البرودة؛ ما يجعل المشي دون ارتدائه مستحيلًا".
	"إذا ضغطت على القلم الرصاص بشدة, فستكسر سنه".
	"انظر إلى جميع الحيوانات - الكلب, والقطة، والدب".
	"هناك أثاث في بيت الدمية. إليك الكرسي

والطاولة".

"نحتاج إلى الكعك إذا كنا سنقيم الحفل".

"هيا نلعب ونكون حلقة. أعطني يديك".

مأخوذ من إس إتش لاندري, و, و سي إل ميلر - لونكار, وكيه إي سميث, وبي آر إيتي سوانك (٢٠٠٢) مقال بعنوان دور التربية المبكرة في نمو العمليات التنفيذية لدى الأطفال ونشر بمجلة Developmental psychology, ص ٢١, ١٥-٤١. حقوق الطبع والنشر محفوظة لشركة تايلور آند فرانسيس جروب. مأخوذ بتصريح.

• **فسر بدلًا من أن تأمر**. أحيانًا نعتمد نحن الآباء على الأوامر المباشرة والتوجيهات المحددة التي تؤكد تفاوت القوة بيننا وبين أطفالنا. ومن أمثلة ذلك عبارات: "قم بما أمرتك به!"، أو: "لأنني قلت ذلك!". وهذا مفهوم، فنحن نصبح منهكين، وتكون أذهاننا مشغولة بأمور أخرى, ونشعر بأننا لا نملك الوقت أو الطاقة للتمهل والتفكير في كيفية صياغة التفسيرات بما يتناسب مع سن وقدرات أطفالنا. وبشكل أدق, نعتقد أحيانًا أن طلب معرفة السبب هو أسلوب مماطلة من جانب الطفل. لكن حتى إذا كان الأمر كذلك, فإنه من غير المحتمل أن تعزز فكرة إعطاء الأوامر من تنمية المهارات التنفيذية مقارنة بالطريقة التي نوضح عبرها السبب وراء القيام بالأمر. أولًا وقبل كل شيء, تذكر أن المهارات التنفيذية هي المهارات التي نستخدمها في تنفيذ المهام. وكلما ازداد فهمنا لموقف معين - كالفعل ورد الفعل, وسبب أهمية الشيء, والسبب في ضرورة القيام بشيء بطريقة معينة وما إلى ذلك - زادت قدرتنا على استخدام تلك المعلومات في تصميم عملية تنفيذ المهمة أو في تحفيز أنفسنا على استخدام العملية التي فسرها لنا الآخرون. ومن أمثلة هذه الطريقة عبارات مثل: "إن لم تأخذ دواءك, فستصاب مرة أخرى بالتهاب الحلق العقدي"، أو "إذا تركت دراجتك في الخارج, فستصدأ حين تمطر السماء الليلة" . تنمي التفسيرات مهارة إدراك الإدراك بشكل عام, لكنها تحسن من الذاكرة العاملة أيضًا. وتزداد قدرتنا على التذكر حين يكون لدينا سبب للتذكر. فإذا قال لك أحدهم: "لا تنس أخذ جواز السفر معك إلى المطار، أو لن يسمحوا لك باستقلال الطائرة المتجهة إلى جامايكا وستفوت عطلتك", ألن تزيد احتمالية أن تتذكر أخذ جواز السفر معك عما إذا قال لك أحدهم: "لا تنس أخذ جواز السفر معك إلى المطار"؟، وبالطبع لا بد من استخدام هذه الطريقة بحكمة. يحاول بعض الأطفال تجنب المهام بطلب تفسيرات لا حصر لها عن السبب الذي يحتم عليهم القيام بهذا الأمر أو ذاك. لذا أجب عن سؤالهم في المرة الأولى التي يتساءلون فيها ثم لا تشجعهم على الاستمرار في الأمر.

• **دع طفلك يعلم أنك تفهم شعوره والسبب وراءه.** أمثلة: "أنتِ محبطة لأنك كنت تتوقعين الذهاب إلى منزل جين بينما لن يحدث ذلك اليوم". "أنت قلق من أنك ستتلعثم في خطابك وسيسخر منك الجميع".

• **شجع التقييم الذاتي**. عندما تعطي حلولًا, أو تصدر أحكامًا، أو تخبر طفلك بما يجب فعله بشكل مختلف في المرة التالية, فأنت تعوق قدرته على إجراء عملية التفكير هذه لنفسه. أمثلة:"ما الذي يمكنك فعله للخروج من هذا المأزق؟", أو "كيف كان أداؤك في مشروع فرقة الكشافة في اعتقادك؟", أو "ما الذي يمكنك القيام به على نحو مختلف في المرة التالية في اعتقادك كي يطلب صديقك العودة إلى

المنزل في وقت مبكر؟".

استخدام الألعاب في مساعدة طفلك على تنمية المهارات التنفيذية

الألعاب هي طريقة أخرى مألوفة وغير رسمية لمساعدة الأطفال على تنمية المهارات التنفيذية. حتى الألعاب التقليدية مثل لعبة الداما, ولعبة الداما الصينية، والشطرنج تتطلب مهارات التخطيط, وإطالة الانتباه, وكبت الاستجابة, والذاكرة العاملة, وإدراك الإدراك ومهارات أخرى كذلك؛ فأبسط أنواع الألعاب اللوحية مثل كاندي لاند تتطلب مهارات الانتباه, وكبت الاستجابة، والمثابرة الموجهة نحو الهدف بالنسبة للأطفال الصغار, بينما تتطلب ألعاب مثل المونوبولي وكلو التمتع بمهارتين إضافيتين وهما التخطيط والذاكرة العاملة، وتتطلب لعبة مثل باتل شيب مهارات الانتباه, والتخطيط, والتنظيم, والكبح، وإدراك الإدراك. إن تنظيم أمسيات اللعب العائلي وتشجيع الطفل على لعب تلك الألعاب مع أشقائه وأصدقائه دائمًا ما تكون فكرة جيدة.

بالنسبة للكثير من الأطفال الذين يجدون أن ألعاب الفيديو أكثر جاذبية من الألعاب اللوحية المألوفة لدى الآباء والجدات, يمكننا ذكر عدة أمثلة معتادة تساعد على تنمية المهارات التنفيذية. معظم الأمثلة تندرج نوعًا ما تحت فئة الإستراتيجية/حل المشكلة. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, فلعبة ويبكينز تتطلب رعاية "حيوان أليف". وفي المراحل العمرية الأكبر, فإن لعبة ليجند أوف زيلدا, وسيم سيتي وأشباهها, وكذلك لعبة كوماند آند كونكر تتطلب جميعا مهارات إطالة الانتباه, وكبح رد الفعل, والتخطيط, والتنظيم, وإدراك الإدراك، والمثابرة الموجهة نحو الهدف. بطبيعة الحال, يختلف المحتوى باختلاف السن, لكنك ستعرف على الأرجح طبيعة الألعاب التي يلعبها زملاء طفلك. ويمكن رؤية العروض التجريبية لألعاب الفيديو والعروض الأولية على مواقع Game Revolution, GameSpot أو GameSpy على الإنترنت. كما أن تقييمات ألعاب الفيديو متوافرة في مؤسسة تقييم البرامج الإلكترونية, ومؤسسة كومون سنس ميديا، ودليل فاميلي ميديا جايد. وهناك كتيب لرابطة الآباء والمعلمين والذي يعرف باسم رابطة الآباء والمعلمين/مؤسسة تقييم البرامج الترفيهية حول سلامة ألعاب الفيديو، والذي يقدم نصائح للآباء حول الألعاب والمراقبة.

بتأسيسها فئة خاصة بها, أصبحت إدارة فرق الرياضات التخيلية شديدة الانتشار، وبالنسبة للأطفال المهتمين, تتطلب هذه "اللعبة" معظم المهارات المذكورة آنفًا إلى جانب مهارتي بدء المهمة وإدارة الوقت.

كما يمكن تنمية المهارات التنفيذية كذلك من خلال الألعاب الكلاسيكية المحبوبة مثل لعبة إكس أو, ولعبة هانجمان، ولعبة العشرين سؤالًا حين تنتظر دورك في عيادة الطبيب أو تذهب في جولة بالسيارة أو تنتظر دورك في المطعم.

ينبغي أن نشير إلى أنه بالرغم من أن كل تلك الأنشطة يمكنها تحسين المهارات التنفيذية, فإن هناك أبحاثًا قليلة أجريت حول مدى انتقال المهارات المكتسبة في تلك الأنشطة إلى المواقف الحقيقية؛ فهذه النقطة مسألة لم تحسم بعد. الانتقال وارد الحدوث بدرجة أكبر إذا كان يمكنك مساعدة طفلك على رؤية كيف يمكن لمهارة مكتسبة في أحد المواقف أن تستخدم في موقف آخر (على سبيل المثال, أن يقول أب

لطفله: براد, قبل التفكير في اقتناء حيوان أليف, دعنا نعرف ما نحن بحاجة إليه للقيام بذلك").

تعليم المهارات التنفيذية في سياق الأنشطة العائلية

من طرق تنمية المهارات التنفيذية الممتعة والمحفزة هي تعليمهم إياها في سياق الأنشطة العائلية الواقعية مثل إعداد الوجبات, والطهي, والتسوق لشراء البقالة, والتسوق لشراء الملابس, والتخطيط للعطلة، والخدمات المصرفية. لا نتحدث هنا عن تكليف الأطفال بتلك المهام الروتينية بل إشراكهم في الأنشطة المهمة للعائلة. يمكن أن تعد هذه الأنشطة بمثابة أدوات تدريس مثالية لاحتوائها على محفزات راسخة (ستتمكن من شراء أو تناول ما تختاره, أو إيداع نقودك في البنك، أو القيام بنشاط ممتع في الإجازة). علاوة على ذلك, فهي تقدم مجموعة من الخيارات للمشاركة فيها (بدءا من مجرد إضافة مكون لإعداد الوجبة)، كما تتيح درجة من الاستقلالية. وفي حين أنه يمكن القيام بها في أية سن, إلا أنه يفضل البدء منذ الصغر، لأن الأطفال هم أكثر ميلا إلى الشعور بالحماس حول الخيارات وأقل ميلا إلى اعتبار النشاط مهمة روتينية.

هناك عدة أمور ينبغي أخذها بعين الاعتبار حتى تكون تلك الأنشطة فعالة في تنمية المهارات التنفيذية:

• **يجب أن تكون مشاركًا نشطًا وحاضرًا في تكوين المهارات, وطرح الأسئلة المهمة، وتحفيز الطفل**. بعبارة أخرى, تحتاج إلى أن تعمل عمل الفصوص الجبهية بإتقان. فلا يمكنك دعوة طفلك للمشاركة في التخطيط ثم تركه وحده.

• **لابد أن يكون أمام الطفل بعض الخيارات المنطقية، وكذلك سلطة اتخاذ القرار في النشاط**. إذا لم تعد العائلة الوجبة التي شارك الطفل في التخطيط لها, وإذا لم تشتر الأشياء المدرجة على قائمة البقالة، أو إذا أخبرت الطفل بأنك ستسمح له باختيار أنشطة العطلة ثم رفضت كل أفكاره, فإنه سيفقد الاهتمام. وهذا يعني أنك قبل إشراك الطفل في المساعدة عليك بتحديد الخيارات التي يمكنك تقبلها. وإذا لم تكن "الوجبات السريعة" مدرجة على قائمة البقالة أو على قائمة الطهي, فتأكد من إعلام طفلك بذلك مسبقًا. ضع قائمة بالاستثناءات قبل البدء في العصف الذهني، أو وضح لطفلك أنه لا يمكنه اختيار مكان العطلة لكن يمكنه المساعدة على التخطيط للنشاط نفسه.

• كن مستعدًّا لقياس درجة اهتمام طفلك, ومدة انتباهه، ومقدار تحمُّله بدقة، وقدم دعمًا كافيًا حتى ينجح الطفل فيما يؤديه من عمل ويحظى بالإشادة. ولمساعدته على رفع درجة انتباهه واهتمامه, دع طفلك يعلم - مسبقًا إذا أمكن - أنك ستقدر مساعدته على اختيار بعض التفاصيل المتعلقة بالوجبة, أو قائمة التسوق، أو العطلة وما إلى ذلك (بعد أن تنتهي من اللعب يا أشلي, هل يمكنك مساعدتي في ...؟). اختر وقتًا لا يكون فيه منخرطا في نشاط يحمل أهمية له واسأله عما إذا كان الوقت مناسبًا لذلك أم لا. وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا بالتحديد, اجعل مدة النشاط قصيرة, والاختيارات محددة، ولدى أول إشارة على نقص الانتباه أو فقدان الاهتمام, اشكر الطفل وأنهِ المهمة. لاحقًا, عندما ينفذ الاختيار, أعلن ذلك للعائلة, أو الأصدقاء، أو أي شخص آخر موجود (إن أشلي ساعدت/اختارت القائمة هذه الليلة"). قد يكون الأطفال الأكبر سنًّا على استعداد لمنح المزيد من الوقت، أو قد يطلبون زيادة مساحة

دورهم (مثل البحث عن الوصفات, والتحضير للوجبات، والبحث عن خيارات العطلة). ومادامت الخيارات المتاحة واضحة, شجعهم على المشاركة في العملية كما يشاءون.

التدخل المباشر لتعليم المهارات التنفيذية

كل الطرق غير الرسمية التي تمت مناقشتها حتى الآن ذات فائدة كبيرة لطفلك, لكن هناك احتمالية تقول إنه ـ بما أنك اخترت هذا الكتاب وقرأت إلى هذا الحد ـ يفتقر لمهارة معينة تتطلب تدخلا أكثر مباشرة. وما يتبع ذلك هو سلسلة من التوجيهات يمكن استخدامها في تعليم كل أنماط السلوك (لا الأنماط التي نركز عليها في هذا الكتاب فحسب)؛ فهي تشكل إطار عمل لوضع المعالجات التي صممناها للمهام الروتينية المحددة في الفصل العاشر، ولتصميم مهامك الروتينية التي تتطلب مهارات تنفيذية معينة في الفصول من ١١ إلى ٢١.

الخطوة الأولى: حدد السلوك المسبب للمشكلة والذي تريد العمل عليه

قد يبدو هذا الأمر أسهل مما هو عليه. فكلما زاد إحباطك تجاه طفلك, زادت احتمالية أن تشير إلى السلوكيات المسببة للمشكلات بمصطلحات عامة لا تصف سلوكياته الخاصة. وعندما نصف الطفل بأنه **كسول**, **أو غير مسئول**, **أو متلكئ**، **أو غير مبال**, فان الأوصاف تنقل شيئًا عن الطفل الذي نتحدث عنه, لكنها لا تعطينا نقطة انطلاق لتعليم المهارات التنفيذية بالفعل؛ فالأوصاف المفيدة هي تلك التي تصف السلوكيات التي يمكن رؤيتها أو سماعها. كما أنها تحدد متى وتحت أي ظروف تحدث تلك المشكلات. إليك بعض الأمثلة:

- يصاب الطفل بنوبات بكاء ويتذمر كلما حان الوقت لإنجاز الفروض المنزلية.
- لا ينهي الطفل المهام الروتينية ما لم يتواجد معه شخص لتذكيره.
- يترك الطفل متعلقاته الشخصية في كل أرجاء المنزل.
- يتعجل الطفل في إنجاز فرضه المنزلي, ما ينتج عنه عمل فوضوي، وأخطاء ناتجة عن الإهمال.

ما سبب أهمية وصف السلوك المسبب للمشكلة؟ لأن ذلك يساعدك بالتحديد على توضيح ما ستعلمه؛ حيث إن توجيه شخص حتى يتخلى عن اللامبالاة مهمة صعبة, إن لم تكن مستحيلة. أما توجيه طفلك لجمع متعلقاته الشخصية الملقاة على أرضية غرفة المعيشة فيعد هدفا يمكن تحقيقه؛ وهذا ما سوف يقودنا إلى الخطوة التالية في سلسلة التوجيهات.

الخطوة الثانية: حدد هدفًا

في أغلب الأحيان يكون الهدف عبارة عن الحديث الإيجابي المتكرر حول السلوك المسبب للمشكلة، والهدف يعلن عما يفترض بالطفل القيام به وذلك باستخدام المصطلحات التي تصف السلوكيات التي يمكن رؤيتها أو سماعها. باستخدام السلوكيات المسببة للمشكلات الموضحة سلفا, يكون الهدف هو:

- بدء الفروض المنزلية دون تذمر.

• إنهاء المهام الروتينية في الموعد المحدد دون تذكيرات.

• جمع المتعلقات الشخصية من غرفة المعيشة قبل الخلود للنوم.

• إنهاء الفروض المنزلية بإتقان وبأدنى حد من الأخطاء.

أحيانًا قد يكفيك تحديد هدف بطريقة غير رسمية نوعًا ما وترسخه في ذاكرتك: **عندما يتخرج ابني في المدرسة الثانوية آمل في أن يتمكن من ترتيب حجرة نومه وحده هو مثال يندرج تحت هذه الفئة؛** غير أنه بالنسبة لأوجه النقص الحاسمة التي يتعذر علاجها والمتعلقة بالمهارات التنفيذية, فمن المفيد أن تكون واضحة ومحددة. ومن أمثلة الأهداف التي نريد العمل عليها مع أطفالنا بشكل أكثر مباشرة هناك تذكر إحضار الأدوات الرياضية إلى المنزل، وكذلك أخذ الفرض المنزلي إلى المدرسة.

أشرك طفلك في تحديد الأهداف

حين تندرج الأهداف تحت تلك الفئة, فمن المفيد إشراك الأطفال في عملية تحديد الأهداف بدلًا من أن نملي عليهم ما نتوقع منهم القيام به. قد تلاحظ أن تلك الفكرة تتماشى مع الأفكار التي استخدمناها في شرح طريقة التدرج الذي سبق ذكرها في هذا الفصل: وهو أن كل ما يشجع على المشاركة, والتفكير المستقل، والتفكير التحليلي يعزز المهارات التنفيذية. في أول سيناريو معروض في هذا الفصل, جلست والدة نوريكو معها وناقشتا معا المشكلة. لقد طلبت مساعدتها على إدراك أن المشكلة كانت حقيقية وتمنع كليهما من بدء اليوم بسلاسة. وربما تفوهت بعبارة مثل: "كيف تشعرين يا نوريكو حين ألح عليك دائمًا بالقيام بأمور معينة في الصباح؟"، وربما أجابتها نوريكو: "هذا يجعلني أدخل في حالة مزاجية سيئة". وعند هذه النقطة, لن يسع والدتها سوى أن تقول: "ما رأيك إذا جربنا التوصل إلى خطة لجعل الصباح يمضي بمزيد من السلاسة؟".

حدد أهدافا مؤقتة

في عملية تعليم المهارة من المهم تحديد النتيجة النهائية, لكنك لن تحقق ذلك بسهولة؛ لذا سيكون عليك تحديد وتقبل الأهداف المؤقتة في الطريق. قد يكون الهدف النهائي هو بدء الفرض المنزلي دون تذكيرات, لكن في المراحل الأولى تحتاج إلى تقبل هدف بدء الفرض المنزلي دون أكثر من ثلاثة تذكيرات.

كيف تحدد الهدف المؤقت المنطقي؟ من الأفضل البدء بمنطلق - وهو قياس السلوك الحالي وتحديد أول هدف مؤقت، وهو أمر يؤدي إلى حدوث تحسن طفيف في السلوك الحالي؛ لذا إذا كنت تجد أنه من المعتاد أن تحتاج ابنتك إلى خمسة أو ستة تذكيرات كي تبدأ فرضها المنزلي, فإن البدء بما لا يزيد على ثلاثة أو أربعة تذكيرات هي الخطوة الأولى المنطقية.

إننا حين نقول: "احسب السلوك الحالي", نعني بالفعل **الحساب**. في المثال المذكور آنفًا, نعني عدد المرات التي يظهر فيها السلوك. ومن أمثلة طرق الحساب ما يلي:

• **احسب مقدار الوقت المستغرق بين الساعة التي قالت فيها إنها ستبدأ العمل وبين الساعة التي بدأت فيها العمل بالفعل** (مثل: "اتفقت سارة على بدء فرضها المنزلي كل ليلة في الساعة السابعة

مساءً. وقبل تطبيق المعالجة, تحسب أمها الوقت على مدار أسبوع لمعرفة كم تأخرت عن البدء بعد الساعة السابعة مساءً").

• **احسب كم تطول مدة شيء** (مثل: "يقول جوي إنه سيقضي ٣٠ دقيقة كل يوم ليمارس العزف على آلة البوق. وتعتقد والدته أنه لن يستغرق تلك الفترة, لذا تحسب المدة التي يمارس فيها العزف حتى تكون لديها البيانات المطلوبة لتشير إليها حين تتحدث معه حول تلك المشكلة").

• **احسب عدد المرات التي يحدث فيها السلوك**. قد يكون سلوكا إيجابيا (مثل: عدد الأيام التي تذكرت فيها ابنتك تسليم كل فروضها المنزلية) أو سلوكا مسببا للمشكلات (مثل: عدد المرات التي يصاب فيها ابنك ذو الأربعة أعوام بانهيار على مدار اليوم). إذا كان عدد السلوكيات صغيرًا نسبيًّا, فإنه يمكنك حساب عدد المرات التي تتكرر فيها طوال اليوم. وإذا تكرر ظهور السلوك, فاختر جزءا من اليوم لتركز عليه (مثل: عدد الشكاوى التي تصدر عنه في الساعة التي تسبق وجبة العشاء).

• **احسب عدد التذكيرات التي تحتاج إلى منحها لطفلك قبل أن يفعل ما كلفته به.**

• **ضع مقياسًا مكونًا من ٥ درجات وقيم حدة السلوك المسبب للمشكلة. إذا كان ابنك يعاني مشكلة التعامل مع التوتر أو القلق, فإن مقياس الـ ٥ درجات لقياس مستوى القلق الذي يمكن أن تستخدمه أنت وطفلك لقياس ذلك يكون على النحو التالي:**

١ - أنا بخير.

٢ - بدأت أشعر ببعض القلق.

٣ - أصبحت منفعلًا الآن.

٤ - أشعر بالضيق بالفعل.

٥ - قد أفقد السيطرة!

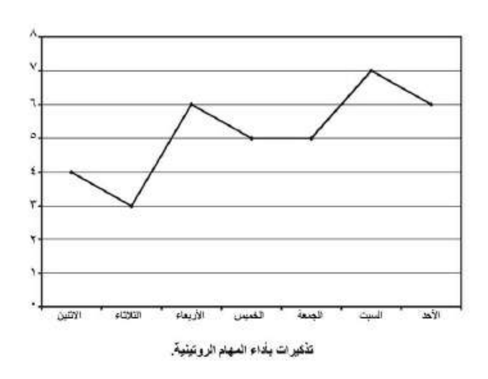
للمزيد من الاقتراحات حول كيفية استخدام مقياس الـ ٥ درجات, نوصي بكتاب The Incredible 5-Point Scale للمؤلفتين كاري دون بورون وميتزي كورتيس.

تكون هذه الأنواع من المعلومات المتعلقة بالمنطلق ذات فائدة أكبر في العادة حين تعرض النتائج بوضوح، ويمكن رؤية مثال على ذلك في الرسم البياني الوارد في الصفحة التالية.

لكن إذا كان كل من البدء بالمنطلق وتحديد الأهداف عمليتين تفوقان ما تريد تجربته, فإنه ينبغي عليك استهداف "إجراء بعض التحسينات" كهدف مؤقت. ومع مرور الوقت, إذا كنت تعتقد أنك لا تحقق تحسنا, فعليك الحصول على المساعدة، واتخاذ إجراءات أكثر دقة، حتى تتأكد أن الأمر كذلك بالفعل.

الخطوة الثالثة: حدد الخطوات المطلوب من الطفل اتباعها لتحقيق الهدف

في الجزء الثالث سنعرض أمثلة كثيرة لذلك, ذاكرين أنواع المواقف المسببة للمشكلات، والتي أخبرنا الوالدان بأنها الأكثر إحباطًا. لكن بالعودة إلى نوريكو, فلقد أعدت هي ووالدتها قائمة بالمهام المتنوعة المكلفة بأدائها قبل ترك المنزل للحاق بحافلة المدرسة في الصباح. أما المهارات الأخرى, مثل تعلم السيطرة على العواطف, أو التحكم في الانفعالات أو التعامل مع الإحباط, فقد تمثل صعوبة أشد إن تعاملنا معها بالطريقة نفسها, لكننا - مجددًا - سنعرض لك أمثلة حول كيف يمكن أن تنجح معها في الجزء الثالث.



تذكيرات بأداء المهام الروتينية.

الخطوة الرابعة: ضع الخطوات في قائمة، أو قائمة مرجعية، أو مجموعة قصيرة من القواعد لاتباعها

تعمل تلك الخطوة على إنجاز عدة أشياء. أولًا: تدفعك إلى التفكير بشكل واضح, ومنطقي، وموجز حول المهارة التي تريد تعليمها. ثانيًا: تعمل على وضع قائمة مؤقتة بالتسلسل المنطقي الذي يمكن أن ترجع إليه أنت وطفلك كي تتمكنا من تذكر العملية. ثالثًا: مع التأشير على كل بند في القائمة, يشعر طفلك بالرضا لتسجيله التقدم الذي أحرزه تجاه الهدف. إن القيام بالتأشير على البنود بمجرد إكمالها يعد بمثابة محفز مؤقت في الطريق إلى تحقيق الهدف الأكبر (إنهاء المهمة أو المكافأة التي قد تصاحب إنهاء المهمة). وأخيرًا: تزيد من الشعور بالمسئولية؛ فهي طريقة لإثبات أن الطفل يقوم بما اتفق على تأديته بالفعل.

قامت نوريكو ووالدتها بوضع جدول على هيئة لوحات لتتبعه ابنتها, لكن من الطرق الأخرى لمساعدة الأطفال على اتباع الروتين الصباحي هو إعداد قائمة مرجعية مثل القائمة المعروضة فيما يلي. تتضمن تلك القائمة المرجعية مجموعة من الخانات بحيث يمكنك التحقق من عدد التذكيرات التي تتطلبها كل خطوة في التسلسل. ويعد ذلك مفيدًا في المواقف التي يكون فيها أكبر مصدر للإحباط بالنسبة لك هو عدد التذكيرات التي يحتاج إليها طفلك لإنجاز روتينه الصباحي. بعد مرور أسبوع من استخدام القائمة المرجعية, سيكون التقدم ملحوظًا بشكل واضح - وكذلك مواطن المشكلات (بعبارة أخرى: خطوات التسلسل التي تتطلب أكبر عدد من التذكيرات). وهناك نسخة من تلك القائمة المرجعية في الفصل العاشر. كما تم إدراج القائمة المرجعية ذات الفراغات، والخاصة بالأهداف العامة في نهاية هذا الفصل لمن يريد منكم وضع قائمة مرجعية لتغطي التسلسل الخاص بالمهارات التي يرغب في تعليمها.

القائمة المرجعية الخاصة بالروتين الصباحي		
المهمة	**عدد التذكيرات رموز العصا (////)**	**تمت (صح)**
الاستيقاظ		
ارتداء الملابس		
تناول الفطور		
غسل الأسنان		
تمشيط الشعر		
تجهيز الحقيبة للذهاب الى المدرسة		

قبل أن نترك هذه الخطوة, هيا نتحدث عن نوع مختلف من المهارات التي علينا تعليمها للأطفال. دعونا نفترض أن تود البالغ من العمر ١٢ سنة يفتقر إلى السيطرة على الانفعالات. ويظهر ذلك في مواقف كثيرة مختلفة, لكن ما يدفع والده للجنون هو مدى سرعة انهياره حين يواجه عقبة ما في أثناء إنجاز الفرض المنزلي. ويحدث ذلك بغض النظر عن نوع الفرض, لكن والده يلاحظ أن مادة الرياضيات تبدو كأنها الأسوأ بالنسبة لطفله، فيقرر التحدث معه حول طرق أفضل للتعامل مع إحباطه بشأن مادة الرياضيات. يتمتع والد تود بذكاء كاف بحيث يعلم أن إجراء هذا الحديث خلال حالة انهيار طفله لن يجدي على الأرجح, لذلك ينتظر حتى نهاية الجلسة لحل فرض منزلي سار بسلاسة مع تود، ويبدأ الحديث مع ابنه بالتعليق على مدى السلاسة التي سارت عليها الجلسة مقارنة ببعض الجلسات الأخرى، ويسأله عن السبب في ذلك في رأيه. فيقول تود: "لأنني كنت أعلم ما هو مطلوب مني بالتحديد، وتذكرت ما قاله لنا المعلم فرانك عن الطريقة الصحيحة لإنجاز الفرض المنزلي. وأنا أغضب حين لا أتذكر الطريقة - أو حين أعتقد أنني أتذكر الطريقة لكنها لا تنجح معي".

ويسأله والده عما إذا كان يعلم أن الفرض المنزلي سيمثل مشكلة قبل أن يبدأ, أم أنه لا يعلم ذلك إلا إذا بدأ العمل. فيقول تود: "يحدث كلا الأمرين - لكن ما يجعلني غاضبا في الواقع هو حين أعتقد أن بإمكاني حل الفرض المنزلي لكن في النهاية يتعذر حله عليَّ".

بقدر كبير من التعاطف وما يسميه علماء النفس "الإنصات الانعكاسي" (أي انعكاس مشاعر الطفل, مثل سؤال: "أنت تشعر بالغضب الشديد حتى إنك تريد ضرب كتاب الرياضيات بالحائط, أليس كذلك؟"), استطاع والد تود جعله يفكر فيما إذا كانت هناك أشياء يمكنه القيام بها لمساعدته على التعامل مع الإحباط بمزيد من النجاح. فاتفق تود في النهاية على أنه حينما ينتابه الغضب الشديد في أثناء إنجاز فرض الرياضيات فإنه سيقوم بأمرين: أول ما سيفعله هو تجنب المشكلة لعدة دقائق.

وبالفعل - اتفقا على النهوض من المكتب في غرفة نومه والنزول للدور السفلي حيث غرفة العائلة بحيث من المحتمل أنه سيجد والده يقرأ الجرائد. فإذا لم يساعده الصفاء الذهني على حل مشكلته (حيث إن تود أقر بأن ذلك ساعده في بعض الأحيان على تذكر طريقة أداء العمل), يوافق تود بعدها على طلب المساعدة من والده. إذن القواعد الخاصة بالتعامل مع مادة الرياضيات يمكن تلخيصها في كلمتين: **المشي والكلام**. لذا أخذ والده بطاقة ودون عليها:

حبل النجاة الخاص بمادة الرياضيات

١. المشي
٢. الكلام

وألصق البطاقة على مكتب تود كتذكير.

الخطوة الخامسة: راقب الطفل بعد الإجراء

الأمر المهم هنا هو فهم أنه لا يمكن توقع أن يكتسب الأطفال مهارة جديدة لاتخاذ تلك الخطوات المذكورة لمرة واحدة فقط؛ فهذا يشبه افتراض أن الطفل يمكنه اتباع جميع قواعد البيسبول بعد خوض أول تمرين، لكن يحتاج الأطفال إلى دعم ومراقبة مستمرين عندما يؤدون المهارة الجديدة, وينبغي تقديم هذا الدعم كأمر مفروغ منه ودون استياء من جانب الوالدين.

إننا نوصي ببدء هذه الخطوة من خلال عقد جلسة تدريبية أو جلستين - والذي نسميه ب- "التدريب". يجب أن تنتهي نوريكو ووالدتها من إعداد جدول اللوحات, تقول والدتها: "دعينا نجربها"، وتنفذ هي ونوريكو الخطوات, بدءًا باستلقاء ابنتها على الفراش والتظاهر بالنوم حتى تأتي والدتها وتقول (ما تقوله الأمهات فقط): "هيا انهضي يا نوريكو". فتنهض بعدها من الفراش, وتذهب إلى المنضدة التي يقع الجدول عليها في حجرة نومها, وتحرك لوحة "الاستيقاظ" من قائمة المهام المطلوب إنجازها إلى المهام التي تم إنجازها! ثم تتظاهر بارتداء الملابس وتحرك اللوحة الثانية من على الجدول, ثم تتظاهر ببقية الأمور حتى آخر مهمة في القائمة.

صارت نوريكو ووالدتها جاهزتين الآن لأول اختبار حقيقي للإجراء. فخلال الأسبوع الأول تقريبا, اضطرت والدتها إلى تذكيرها باستخدام الجدول. ولحسن الحظ وجدت والدتها أنها عندما تحرك كل لوحة إلى خانة المهام التي تم إنجازها, فإن هذه الخطوة تدفع نوريكو إلى النظر إلى اللوحة التالية في القائمة, وبالتالي قادت المكافأة (تحريك الصورة) بطبيعة الحال إلى الخطوة التالية في التسلسل, وسرعان ما لم تعد والدتها تحتاج إلى تحفيزها نهائيًّا.

بالنسبة لوالد تود كان من الأصعب إقناعه بعقد جلسة للتدرب على إجراءات التعامل مع الإحباط. ففي النهاية, كان تود على شفا البلوغ ويعتقد أن هذا النوع من لعب الأدوار أمر "سخيف". لذا قرر والده أن الطريقة التي يبدأ بها هي تصميم الإجراء بنفسه كما لو أنه تود. وأدخل قدرًا من الفكاهة عمدًا في العملية لجذب تود، حيث تمتم ببعض السباب الموجه نحو كتاب الرياضيات, والتقطه كما لو أنه يقذف به تجاه الحائط ولكنه أوقف نفسه في منتصف الرمية، وقال وأصبحت نبرة صوته ساخرة الآن: "آه حسنا! يريد أبي مني النزول إلى الطابق الأسفل. حسنًا, سأفعل ذلك, لكن هذا الأمر لا يعجبني". لقد

نجح بما يكفي في لعب الدور لدرجة أن تود كان على استعداد لتأليف نسخته الساخرة لتلك القصة الفكاهية. ولقد لعباها بطريقتين مختلفتين - مرة حيث كان النزول للطابق الأسفل كافيًا لجعل تود يعود إلى المسار الصحيح، والمرة الأخرى يضطر فيها إلى طلب المساعدة من والده. وبفضل هذه التدريبات, فإن المرة الأولى التي اضطر فيها إلى استخدام الإجراء الفعلي كانت غير مألوفة بالنسبة لتود بقدر ما كان يخشى والده أن تكون عليها؛ غير أنه قبل بدء الفرض المنزلي الخاص بمادة الرياضيات كل ليلة, أخبره والده في أول أسبوعين: "حسنًا يا تود, ما خطتك حين تجد نفسك غاضبًا؟"، وبعد فترة قصيرة, لاحظ والد تود أنه كان يستخدم الإجراء نفسه في الفروض المنزلية الأخرى المسببة للإحباط.

الخطوة السادسة: قلِّل الإشراف تدريجيا

هذا في الأساس تكرار لآخر مبدأين موضحين في الفصل الخامس. تُرتكب الأخطاء عادة بسبب الفشل في تقديم الدعم الكافي للطفل كي يكتسب المهارات والفشل في تخفيف الدعم تدريجيًّا.

إليك مثالًا لكيفية عمل التخفيف. مولي فتاة تبلغ من العمر ١٣ عامًا وطالبة في الصف السابع الآن. وقد التحقت بمدرسة جديدة ازداد فيها عبء الفروض المنزلية بدرجة تفوق ما كان عليه الأمر في الصف السادس, ويرجع ذلك جزئيًّا لأنها تغير صفوفها للمرة الأولى ويبدو أن المعلمين لا ينسقون الفروض المنزلية التي يعطونها إياها. ومن تقرير الإنجاز الخاص بالدرجات, علم والدا مولي أنها كانت تنسى عمل بعض الفروض المنزلية وكانت عرضة للرسوب في مادتين نتيجة لذلك. وعندما تحدثا مع مولي بشأن ذلك, قالت: "لا يمكنني تذكر كل ما عليَّ فعله. أنا أنسى الأمور باستمرار!". وبعد التحدث مع معلم الصف, وجد والداها أن معلمي الحجرات الدراسية طلبوا نشر جميع الفروض المنزلية على الموقع الإلكتروني للمدرسة. واتفقا مع مولي على أن الجلسة اليومية للفروض المنزلية ستبدأ بزيارة الموقع الإلكتروني ووضع خطة. ووضعوا معًا نموذجًا ستنتهيه هي بحيث تدرج كل مادة بها فرض منزلي ومتى تخطط هي لبدء الفرض المنزلي (نموذج المخطط اليومي للفروض المنزلية وارد في الفصل العاشر, وأيضًا في نهاية هذا الفصل). كما أدخلوا خانة لها لتؤشر على موعد انتهائها من الفرض المنزلي.

في البداية, ملأت مولي ووالدتها النموذج معًا في وقت متأخر من الظهيرة بمجرد أن عادت أمها من العمل. واحتاجت إلى تذكيرات لبدء الفرض المنزلي في الوقت المتفق عليه وكذلك استخدام النموذج للتأشير على كل فرض منزلي تنجزه. وتدريجيًّا, وجدت والدتها أنه يمكن التقليل من حجم التحفيز والإشراف المطلوبين. يتضمن الجدول التالي الخطوات التي اتبعتها لتخفيف الإشراف. وبنهاية الصف السابع, استمرت مولي في زيارة الموقع الإلكتروني كل يوم لتتحقق من عدم نسيانها أي شيء, لكن إنهاء الفروض المنزلية أصبح روتينيًا للغاية حتى إنه ما عدا وضع قائمة مختصرة بالمهام المطلوب إنجازها, فإنها لم تعد بحاجة إلى الاحتفاظ بمخطط أكثر تفصيلا.

خطوات تقليل الإشراف تدريجيا

درجة الاستقلالية في التخطيط للفروض المنزلية

- ملء النموذج في وجود مساعدة، والحاجة إلى محفزات على استخدام النموذج في أثناء إنجاز الفروض المنزلية.
- الحاجة إلى محفز على استخدام النموذج والمراقبة طوال العملية.
- الحاجة إلى محفز على استخدام النموذج والتأشير عند إنجاز المهمة.
- الحاجة إلى محفز على استخدام النموذج، مع عدم الحاجة إلى التأشير عند إنجاز المهمة.
- استخدام النموذج بمفرده دون تحفيز.

كيف تبدو عملية التعليم؟

هيا ننظم العملية بأكملها باستخدام مثال لمهمة أخرى شائعة للغاية خلال مرحلة الطفولة: وهي ترتيب الغرفة. مثلما يأخذ الأمر وقتًا ليكتسب الأطفال اللغة, كذلك يأخذ منهم الأمر وقتًا لتعلم كيفية ترتيب غرفهم وحدهم. في البداية, فإن الآباء الذين يقررون تعليم أطفالهم كيفية ترتيب حجرتهم يعملون عمل الفصوص الجبهية لأطفالهم. فما دور الفصوص الجبهية؟

- وضع خطط, ومخططات منظمة، ومجموعة محددة من التوجيهات.
- ومراقبة الأداء.
- وتقديم التشجيع/الحافز مع منح تعليقات حول مدى نجاح الطريقة.
- وحل المشكلة حين لا يجدي ذلك شيئًا.
- وتحديد موعد إنجاز المهمة.

بالتالي, فإن **المرحلة الأولى** في تعليم ترتيب الحجرة تكون متمركزة تماما حول الوالدين. إليك أشياء يمكن للآباء قولها لأطفالهم عند إشرافهم على العملية:

- "هيا نبدأ الآن".
- "ضع شاحناتك اللعبة في هذا الصندوق".
- "ضع ملابسك المتسخة في المغسلة".
- "ضع كتبك على رف الكتب".
- "هناك دميتان تحت الفراش".
- "لا يبدو أنه يمكن إدخال كل تلك الدمى في صندوق واحد، وبالتالي سنحتاج إلى شراء صندوق جديد".

- "عندما تنجز المهمة, يمكنك اللعب مع أصدقائك".
- "أعلم أنك تكره القيام بذلك, لكنك أوشكت على الانتهاء, وسينتابك شعور رائع بعد ذلك".
- "أليس إنهاء جميع أعمالك في هذا اليوم أمرا رائعا؟".

خطوات لتصميم تدخل مباشر لتعليم المهارات التنفيذية

١. حدد السلوك المسبب للمشكلات، والذي تريد العمل عليه.

٢. ضع هدفًا.
- أشرك الطفل في وضع الهدف.
- ضع أهدافًا مؤقتة.

٣. حدد الخطوات المطلوب من الطفل اتباعها للوصول إلى الهدف.
٤. ضع الخطوات في قائمة, أو قائمة مرجعية، أو قائمة قصيرة تحمل القواعد المطلوب اتباعها.
٥. أشرف على الطفل بعد الإجراء.
٦. قلِّل من الإشراف تدريجيا.

في **المرحلة الثانية**, يقدم الوالدان المعلومات نفسها بطريقة غير مباشرة، حيث يضعان قائمة, وجدولًا مزودًا بصور، أو تسجيلًا صوتيًّا لتحفيز الطفل. في هذه المرحلة, بدلًا من إخبار الطفل بالمطلوب إنجازه, يقولان له: **انظر إلى قائمتك**.

في **المرحلة الثالثة**, يتراجع الوالدان بدرجة أكبر. فبدلًا من إخبار الطفل بالنظر إلى القائمة, قد يقولان: "ما الذي تحتاج إلى فعله؟"، ومن خلال طرح الأسئلة بدلًا من إعطاء الأوامر, وجعل الأسئلة تبدو مبهمة قليلا, فإنهما بذلك يدفعان الطفل لحل بعض المشكلات بمفرده (أو على الأقل تذكُّر ما ينبغي أن يحدث بعد ذلك باستخدام ذاكرته العاملة).

في **المرحلة الرابعة**, يكون قد حدث التغيير. قد يستيقظ الطفل في صباح يوم العطلة, وينظر إلى غرفته الفوضوية, ويقول لنفسه: "ما الذي أحتاج إلى فعله؟". بالطبع, ربما يكون الطفل قد وصل إلى مرحلة المراهقة أو البلوغ في ذلك الوقت! وأحيانًا قد يأخذ الأمر من الأطفال وقتًا طويلًا لتقبل هذا النوع من الإجراء.

لا تيأس؛ فالأطفال يتعلمون - وقد تزيد سرعة العملية (أو على الأقل تبقى على المسار الصحيح) إذا اهتممت بتحفيزهم. وهذا هو موضوع الفصل التالي.

قائمة مرجعية		

المهمة	عدد التذكيرات رموز العصا (////)	تمت (صح)	

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

الفصل الثامن

تحفيز طفلك لاكتساب المهارات التنفيذية واستخدامها

العواقب

بدأ والدا ميليسا ذات الأعوام الثلاثة في جعلها تفكر في ترتيب الفوضى التي تحدثها. وكجزء من طقوس ما قبل النوم, تعمل هي ووالدتها أو والدها على ترتيب حجرة اللعب. وعند العمل, يستخدم والداها كلمات تحفيزية لدفعها للاستمرار ("لقد وضعنا الأحاجي في مكانها، وعلينا الآن أن نجمع الدمى"), وعند إنهاء المهمة, يثنيان عليها لتقديمها المساعدة. ويلاحظان مدى نجاح هذا الأمر عندما تبدأ ميليسا في مدح نفسها. تقول ميليسا في إحدى الليالي قبل أن تتاح الفرصة لوالدها ليقول الشيء نفسه: "أنا مجتهدة, أليس كذلك, يا أبي؟".

يحب راج, البالغ من العمر تسعة أعوام, ألعاب الفيديو. ويمكنه قضاء ساعات طويلة في لعبها, ووجد والداه أن عليهما تقليل مقدار الوقت الذي يقضيه في اللعب لضمان ممارسته للتمارين وحصوله على الهواء النقي. عندما يعود إلى المدرسة في فصل الخريف, يخبره والداه بأنهما يشعران بالقلق من كم الوقت الذي يقضيه في لعب ألعاب الفيديو وقلة التمارين التي يمارسها. ويسألانه عما يمكن فعله بشأن ذلك. ومعًا, اتفقوا على قاعدة جديدة: وهي لعب ألعاب الفيديو لمدة لا تزيد على ساعة كل ليلة, وألا يتاح له ذلك إلا إذا قضى بعض الوقت في ممارسة التمارين في الخارج. لاحقًا, حين يجد راج لعبة فيديو تساعد على أداء التمارين, فإنهما يغيران القاعدة للسماح له كل يومين باحتساب لعبة الفيديو التي تتضمن التمارين باعتبارها ساعة من التدريب.

يبلغ لوجان من العمر ١٣ عامًا، وكان مولعا دومًا بالتزحلق على الجليد باستخدام أحذية التزحلق، إلا أنه لاحظ مؤخرًا أن كل أصدقائه بدأوا في ممارسة التزحلق على الجليد بواسطة الزلاجات, ورأى أنه يرغب حقًّا في ممارسة ذلك أيضًا. في فصل الشتاء الأخير بدأ يلح على والديه بألا يشتريا له زلاجة عادية بل زلاجة غالية الثمن حتى يبدأ في التزلج باحترافية وتنافسية.

منذ بداية المرحلة الإعدادية, شعر والدا لوجان بالقلق من سلوكه تجاه المدرسة، حيث انتابهما خوف من أنه أصبح طالبًا غير مكترث رغم كونه ذكيا ويرغب في الالتحاق بالجامعة, لذا قررا أن عليهما القيام بأمر لتحفيزه على بذل مزيد من الجهد في دراسته. في بداية الصف الثامن, تحدثا مع لوجان حول مخاوفهما، وأخبراه بأنه لمعرفتهما بأنه طفل نشط يكره الجلوس والمذاكرة, فإنهما على استعداد للاتفاق معه على ما هو على استعداد للقيام به. ويذكرهما لوجان بالزلاجة التي يريدها بالفعل قبل فصل الشتاء. ويتوصلون معًا إلى اتفاق ينص على أن على لوجان السعي للحصول على تقدير جيد أو ما هو أفضل في الامتحانات والاختبارات. وإذا حصل في أسبوع على درجة مقبول لمرة واحدة في امتحان أو اختبار, فسيحصل على ٢٠ نقطة. ولكل تقدير جيد جيدًا أو ما هو أفضل, يحصل على ٥ نقاط إضافية. فإذا كان مجموع ما حصل عليه هو ٣٠٠ نقطة بحلول إحدى

المناسبات الخاصة, فإن والديه موافقان على شراء الزلاجة التي يريدها كهدية في هذه المناسبة. وتطلب الأمر بعض الجهد لجعل معلميه يتواصلون معهما بانتظام بشأن درجات اختبارات لوجان, لكنهما أوضحا أن على المعلمين مراسلتهما عبر البريد الإلكتروني في حال إذا حصل لوجان على درجة مقبول أو ما هو أقل من ذلك. وللحصول على نقاط إضافية, كان على لوجان حل الامتحان أو الاختبار لإثبات أنه حصل على هذه الدرجات. ولأن درجاته تحسنت سريعًا, فإن العبء الملقى على معلميه صار لا يذكر.

توضح تلك السيناريوهات الثلاثة طرقًا مختلفة يمكنك من خلالها استخدام إستراتيجيات تحفيزية لمساعدة طفلك على اكتساب المهارات التنفيذية. في بعض الأحيان, كما في حالة ميليسا, يمكن أن يكون الأمر بقدر بساطة تذكر قول شيء إيجابي حول سلوك الطفل. أو - كما في حالة راج - يمكن أن يعني الأمر ضمان قيام الطفل بما هو مطلوب منه قبل الحصول على ما يريده. وفي أحيان أخرى - علينا أن نقر - ينبغي أن تكون الإستراتيجيات التحفيزية مدروسة أكثر, كما في حالة لوجان, حيث تطلب الأمر خطة مدروسة ومراقبة.

الحافز مهم سواء كنت تحاول جعل طفلك يلتزم بتسلسل من القواعد أو الخطوات في معالجة صممتها بنفسك أو كنت تحاول مجرد تحفيز الطفل على استخدام المهارات التنفيذية التي هي ضمن مجموعة سلوكياته. ويلجأ بعض الآباء إلى العقاب أو فرض الجزاءات, لكننا نفضل عادة طريقة أكثر توازنا والتركيز على ما هو إيجابي بقدر المستطاع؛ لأن الخلل الكبير في اللجوء للعقاب هو أن الأطفال لا يفهمون ما ينبغي فعله - بل يفهمون ما لا ينبغي فعله. علاوة على ذلك, فإن هذا الأسلوب - الذي يركز على ما هو سلبي - قد يضر بالعلاقة بين الآباء والأبناء. وفي أغلب الأحيان, يخبرنا الآباء الذين تبنوا الأسلوب العقابي: "ليس لدينا أي شيء آخر لنحرمه إياه", بينما يقول الطفل: "ليس لديَّ أي شيء لأخسره".

تحسين المهارات التنفيذية من خلال الثناء

كما في السيناريو الأول المذكور آنفًا, يمكن القيام بذلك ببساطة عبر تقديم الثناء والتقدير: قد يقول الوالدان لطفلهما ذي الأعوام الخمسة, على سبيل المثال, "لقد تذكرت أن تغسل أسنانك بعد الإفطار دون الحاجة إلى تذكير - وهذا رائع!". إذا كنت تعتقد أن السلوك الجيد هو مكافأة في حد ذاته, فتذكر أننا نتعامل مع أطفال هنا؛ والذين يسعون دائمًا إلى نيل رضاك, ونيله يحفزهم بالتأكيد على تكرار السلوك لكي تكرر الثناء. (إضافة إلى ذلك, مَن الشخص البالغ الذي تعرفه والذي لا يحتاج أحيانا إلى الثناء على أقل تقدير؟).

في الواقع, لقد وجدنا أن الثناء من أكثر الأدوات التي لا تحظى بالتقدير اللازم (والتي لا تستخدم بكثرة) لتحفيز تغيير السلوك والذي هو متاح للآباء. يوصي خبراء السلوك المتخصصون عادة بأنه مقابل كل تعليق تصحيحي موجه للطفل, فإنه على الآباء الإدلاء بثلاثة تعليقات إيجابية. في الواقع تعتبر تلك نسبة يصعب الوصول إليها, إلا أنه هدف يستحق السعي وراءه.

وينبغي أن نشير أيضًا إلى أن بعض أنواع الثناء تكون ذات فاعلية تفوق غيرها، والثناء العام مثل

("فتاة رائعة!"، "عمل عظيم!") يكون عادة أقل فاعلية من الثناء المحدد والمخصص للطفل والسلوك الذي يتم تشجيعه. والجدول التالي يوضح كيف يمكن تقديم الثناء بأكبر قدر من الفاعلية.

الثناء الفعال...

١. يتم تقديمه مباشرة بعد ظهور السلوك الإيجابي.

٢. يحدد تفاصيل الإنجاز ("شكرًا لك على جمع ألعابك بعد أن طلبت منك ذلك مباشرة").
٣. يقدم معلومات للطفل حول قيمة الإنجاز ("عندما تعد نفسك للمدرسة دون تلكؤ, فهذا يجعل الصباح يسير بمزيد من السلاسة!").
٤. يعلم الطفل أن يجتهد لينجز المهمة ("لاحظت أنك حاولت بالفعل التحكم في انفعالاتك!").
٥. يوجه الطفل لتقدير سلوكه المرتبط بالمهمة بدرجة أكبر والتفكير في حل المشكلة ("تعجبني طريقة تفكيرك في ذلك الأمر وتوصلك لحل مناسب للمشكلة").

يوجد شيء ممتع عند خط النهاية

بعد الثناء, يكون المحفز التالي الأسهل هو إعطاء الطفل شيئًا ليتطلع إليه بعد استخدام المهارة المطلوبة أو إنهاء تسلسل المهارات المطلوبة، وهذه إستراتيجية شائعة للغاية يستخدمها معظم الآباء بفاعلية لجعل الأطفال يؤدون المهام الروتينية أو المهام الأخرى التي لا يحبون تأديتها. لقد وجدنا على مدى سنوات من العمل مع العائلات (إضافة إلى مراقبتنا بتمعن لسلوكنا الخاص) أن وجود شيء لتتطلع إليه بعد إنجاز المهمة المنفرة له تأثير محفز. فمن الناحية العملية, **يثير ذلك حالة تحفيزية إيجابية** تساعد على مقاومة أية أفكار أو مشاعر سلبية قد نحملها تجاه المهمة المضطلع به. وهي طريقة فعالة مع البالغين وكذلك الأطفال؛ فحتى المكافآت الصغيرة يمكن أن تعطينا دفعة. إنني أكافئ (هذا على لسان بيج) نفسي عادة بلعب لعبة **فري سل** مرة أو مرتين بعد إنهاء جزء صعب من تقرير نفسي أكتبه. وعندما تكون أمامي مهمة روتينية عليَّ تأديتها في المساء، والتي تبدو أنها تتطلب جهدًا كبيرًا (مثل إجراء المكالمات - وهو شيء لا أحب فعله), لا أسمح لنفسي بتناول الحلوى إلا بعد إنهاء تلك المهمة.

صياغة الحوافز كإيجابيات لا سلبيات

عادة ما يقال للأطفال: "لا يمكنك لعب ألعاب الفيديو إلا بعد ترتيب حجرة نومك"، أو "لا يمكنك الخروج إلا بعد أن تملأ غسالة الأطباق". ونوصي بشدة بأن تغير ذلك للتأكيد على ما هو إيجابي: "بمجرد أن تنتهي من ترتيب حجرة نومك, يمكنك حينها أن تلعب ألعاب الفيديو"، أو " يمكنك الخروج بعد ملء غسالة الأطباق". قد يبدو الفرق بسيطًا, لكننا نعتقد أنه مهم. فعندما تؤكد سهولة ممارسة نشاط مرغوب فيه بدلًا من صعوبة ممارسته, فأنت بذلك تلفت انتباه طفلك إلى المكافأة وليس إلى العمل المطلوب إنجازه للحصول على المكافأة. تظهر المعلومات المتعلقة بالسلوك التي جمعناها أن هذا التغيير فعال للغاية: لقد لاحظنا زيادة في اتباع التوجيهات ونقصًا في رفض المهمة وصراعًا حول القوة حين يدلي البالغون بتعليقات إيجابية موجهة للأطفال بدلًا من التعليقات

السلبية.

استخدام نظم تحفيزية أكثر رسمية لمنح الحوافز

غير أن الثناء ووجود شيء لتتطلع إليه ليسا كافيين دائمًا لتحفيز الأطفال على استخدام المهارات الصعبة، ففي هذه الحالة, قد تجد أنه من المفيد استخدام نظم تحفيزية أكثر رسمية. فإذا كان طفلك يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, فغالبا ستكون مطلعا بالفعل على هذا النوع من النظم التحفيزية. وإذا لم تكن على اطلاع به, فاتبع هذه الخطوات:

الخطوة الأولى: حدد السلوك المسبب للمشكلات وضع هدفًا

قد تبدو هذه الخطوة مألوفة لكونها مشابهة لأول خطوتين واردتين في الفصل السابق حول تعليم المهارات التنفيذية. وكما تتذكر, من المهم أن توضح المشكلة والسلوكيات المستهدفة على وجه التحديد بقدر المستطاع. فعلى سبيل المثال, إذا كانت المشكلة تتمثل في تأدية المهام بعد الانصراف من المدرسة, فقد يكون الهدف هو: "جو سينهي المهام الروتينية اليومية دون تذكيرات قبل الساعة الرابعة والنصف بعد الظهر".

الخطوة الثانية: حدد المكافآت المحتملة والاحتمالات غير المتوقعة

الخطوة الأولى في تصميم نظام للمكافآت والاحتمالات غير المتوقعة هي وضع جدول بحيث تسبق المهام الأقل تفضيلًا المهام الأكثر تفضيلًا دائمًا. هذه طريقة أخرى لتوضيح قانون الجدة, والذي سبق أن قرأت عنه في الفصل الخامس. وفي بعض الحالات, يكون هذا هو المطلوب. فحين يكون هناك شيء آخر ضروري, تعمل النظم التحفيزية على أفضل نحو حين يملك الأطفال "قائمة" بالمكافآت للاختيار من بينها. وإحدى أفضل الطرق لتحقيق ذلك هي بوضع نظام بحيث يمكن الحصول على نقاط مقابل السلوكيات المستهدفة واستبدالها والإتيان بالمكافأة التي يريد الطفل الحصول عليها. وكلما ازداد حجم المكافأة, ازدادت النقاط التي سيحتاج الطفل للحصول عليها. ينبغي أن تشتمل القائمة على مكافآت أكبر وأغلى والتي قد يستغرق الأمر منهم أسبوعًا أو شهرًا للحصول عليها، ومكافآت أصغر حجمًا ورخيصة يمكن الحصول عليها يوميًّا. يمكن أن تشتمل المكافآت على حوافز "ملموسة" (مثل الأطعمة المفضلة أو الألعاب الصغيرة) بالإضافة إلى مكافآت الأنشطة (مثل الفرصة للعب لعبة مع الأب, أو المعلم، أو الصديق). وقد يكون من الضروري أيضًا أن ترسخ للاحتمالات غير المتوقعة في النظام - عادة بالحصول على مميزات بعد إنجاز المهمة (مثل الفرصة لمشاهدة برنامج تليفزيوني مفضل أو الفرصة للتحدث مع صديق على الهاتف). وهناك مثال لكيفية تطبيق هذه الطريقة على مشكلة إنهاء المهام في الجدول التالي.

رغم أن هذا الكتاب يستهدف في الأساس أشياء يمكنك فعلها في المنزل, فإن إحدى الطرق الفعالة لاستخدام الإستراتيجيات التحفيزية لتحسين المهارات التنفيذية في المدرسة هي ربط الأداء الخاص بالسلوك المستهدف في المدرسة بمكافأة في المنزل. وهذه الطريقة فعالة لعدد من الأسباب. أولًا: تعد أداة مفيدة ليعمل المنزل والمدرسة معًا على حل المشكلة. وثانيًا: تعمل كأداة للتواصل الإيجابي بين

المنزل والمدرسة. وأخيرًا: عادة ما تتوافر لدى الآباء مجموعة أكبر من المحفزات عما هي الحال بالنسبة للمعلمين. وعند اتباع أسلوب منظم, عادة ما يكون تقرير المنزل والمدرسة هو الأداة التي من خلالها يبلغ المعلمون الآباء بعدد النقاط التي حصل عليها الطفل في ذلك اليوم.

نموذج لورقة التخطيط للحوافز

السلوك المسبب للمشكلات

نسيان تأدية المهام بعد الانصراف من المدرسة

الهدف

إنهاء المهام في الساعة الرابعة والنصف مساء دون تذكيرات

المكافآت المحتملة (يحصل الطفل على نقطتين مقابل إنجاز كل هدف خلال اليوم)

يوميًّا (نقطة)	أسبوعيًّا (٥ نقاط)	على المدى الطويل
مشاهدة برنامج تليفزيوني إضافي	الفرصة لتأجير لعبة فيديو	شراء لعبة فيديو (٢٠ نقطة)
قضاء وقت أطول في لعب ألعاب الفيديو	قضاء صديق ليلة معه في عطلة نهاية الأسبوع (١٥ نقطة)	شراء قرص مدمج (١٢ نقطة)
لعب لعبة مع الأب	الفرصة لاختيار قائمة وجبة العشاء قبل النوم	
قضاء نصف ساعة إضافية		

الاحتمالات غير المتوقعة/الجزاءات

السماح باللعب مع الأصدقاء بعد الانصراف من المدرسة فور إنجاز المهام الروتينية
السماح بمشاهدة التلفاز/ لعب ألعاب الفيديو بعد إنجاز المهام الروتينية

الخطوة الثالثة: كتابة تعهد بحسن التصرف

ينبغي أن ينص التعهد على ما وافق الطفل على القيام به بالتحديد والدور والمسئوليات المكلف بها الآباء. وإلى جانب النقاط والمكافآت, تأكد من الثناء على طفلك لالتزامه بالتعهد، وتأكد أيضًا من أنه بإمكانك الالتزام بهذا التعهد. تجنب الجزاءات التي إما تكون غير قادر على فرضها أو غير راغب في فرضها (على سبيل المثال, في حال إذا كان الوالدان يعملان مع عدم تواجدهما في المنزل, لن يتمكنا من معرفة إذا ما كان طفلكما قد بدأ فرضه المنزلي بعد عودته من المدرسة مباشرة أم لا, وبالتالي قد يستلزم الأمر كتابة تعهد بديل). التعهد الخاص بالسلوك الذي يصاحب النظم التحفيزية موضح في

الجدول الوارد في صفحتي ١٢٨ و ١٢٩ أما النماذج الفارغة التي يمكنك استخدامها لتصميم النظم التحفيزية وكتابة التعهدات الخاصة بالسلوك فمدرجة في نهاية هذا الفصل.

نموذج لتعهد بحسن التصرف

يوافق الطفل على: إنهاء المهام الروتينية في الساعة الرابعة والنصف مساء دون تذكيرات شفهية.

لمساعدة الطفل على تحقيق الهدف, على الآباء: وضع قائمة بالمهام الروتينية على طاولة المطبخ قبل أن يعود الطفل من المدرسة.

سيحصل الطفل على: خمس نقاط في كل يوم ينهي فيه المهام الروتينية دون تذكيرات شفهية. يمكن استبدال النقاط والإتيان بأشياء على قائمة المكافآت.

إذا لم يلتزم الطفل بالتعهد, فلن يحصل على أي نقاط.

الخطوة الرابعة: تقييم العملية وإحداث تغييرات إذا اقتضى الأمر

من واقع تجربتنا ينبغي أن ننبهك إلى أنه من النادر أن تعمل النظم التحفيزية بشكل مثالي في المرة الأولى، ومن أسباب ذلك هو أن الأطفال بارعون للغاية في التعرف على الثغرات في أي تعهد خاص بالسلوك ("قلت إن عليَّ **إنهاء** الفرض المنزلي فحسب في الساعة الخامسة والنصف مساءً - ولم تقل أي شيء عن إنجاز العمل **بالشكل الصحيح!**). لكن في العموم من المعتاد أن تضطر إلى إدخال تحسينات طفيفة على قواعد التعهد, والنقاط المقسمة، أو المكافآت المحددة المختارة قبل أن يسير التعهد كما تريد له أن يكون.

وعادة ما يسأل الآباء عن الطريقة التي يمكن من خلالها وضع ذلك النوع من النظام مع أحد الأطفال في العائلة وليس مع كل الأطفال لأنه قد يبدو أنه "يكافئ" الأطفال الذين يعانون مشكلات بينما يتجاهل هؤلاء الذين لا يعانون مشكلات، وقد وجدنا أن معظم الأشقاء يتفهمون هذا الأسلوب إذا تم توضيحه لهم بعناية؛ غير أنه إذا حدثت مشكلات يكون أمامك عدة خيارات:

١. وضع نظام مشابه للأطفال الآخرين مع وجود أهداف مناسبة (يمكن **لكل** طفل أن يعمل على **شيء** لتحسينه).
٢. عقد اتفاق غير رسمي بالتعهد بالقيام بشيء مميز من آن لآخر مع الأطفال الآخرين في العائلة لكي لا يشعروا بالتجاهل.
٣. جعل الطفل يحصل على نقاط تعود بالفائدة على العائلة بأكملها (مثل تناول وجبة في مطعم صيني).

استخدام الإستراتيجيات التحفيزية لتعزيز المهارات التنفيذية بشكل عام

كل الأمثلة التي عرضناها أمامك تركز على سلوك مستهدف ومحدد ينبغي تغييره إلى الأفضل (كتذكر تأدية المهام الروتينية, أو الحصول على درجات عالية, أو جمع الألعاب -إلى آخره). ويمكنك استخدام

الإستراتيجيات نفسها للتركيز على مساعدة طفلك على تنمية المهارات التنفيذية على نطاق أوسع بدلًا من تعديل السلوكيات الفردية. وإذا قررت أنك تريد العمل على بدء المهمة - على سبيل المثال, ففي كل مرة يبدأ فيها طفلك مهمة دون الحاجة إلى تذكيرات - يمكنك أن تشجع الطفل على ذلك بقولك: "شكرًا على تفريغ غسالة الأطباق فور عودتك من المدرسة"، و"تعجبني طريقة بدئك للفرض المنزلي في الساعة الخامسة مساءً تمامًا كما اتفقنا"، فهما مثالان على الثناء المحدد الذي يركز على بدء المهمة. وإذا كنت تشعر بأنك تحتاج إلى استخدام محفز أقوى, إذن في كل مرة يبدأ فيها طفلك بشيء دون تلكؤ, أو في الوقت المتفق عليه، أو دون الحاجة إلى تذكير لأكثر من مرة واحدة, فيمكنك وضع عملة رمزية داخل الوعاء، وحين يكون الوعاء ممتلئًا عن آخره (أو إذا حصل الطفل على عدد العملات الرمزية المتفق عليها), يحصل بذلك على المكافأة.

إذا كنت لا تزال تقرأ الكتاب, فأنت الآن قد صرت مستوعبا للطرق الثلاث الرئيسية للتعامل مع نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية. وفي الجزء التالي سننتقل من "الصورة الكبرى" إلى التطبيقات العملية؛ لذا إذا كنت لا تعرف كيفية تطبيق ما تعلمته حتى الآن, فواصل القراءة. وسنعرض لك طرقًا للتعلم ووصفًا موجزًا مستمدًّا من تجاربنا كآباء وكأطباء في العيادات والتي تحل مجموعة المشكلات التي تظهر في الحياة اليومية نظرًا لامتلاك الأطفال مهارات تنفيذية أقل من الممتازة.

ورقة التخطيط للحوافز

السلوك المسبب للمشكلات

الهدف

المكافآت المحتملة

يوميًّاأسبوعيًّاعلى المدى الطويل

الاحتمالات غير المتوقعة/ الجزاءات

تعهد بحسن التصرف

يوافق الطفل على:

___

___

___

لمساعدة الطفل على تحقيق الهدف, فسيقوم الآباء بـ :

___

___

___

سيحصل الطفل على:

___

___

___

إذا لم يلتزم الطفل بالتعهد, فسيعاقب الطفل بـ:

___

___

___

الجزء الثالث

تجميع العوامل كلها معًا

الفصل التاسع

جدول التنظيم المطور

في الفصول من ٦ إلى ٨ تعلمت تصميم معالجات يمكنها تنمية مهارات طفلك التنفيذية: تغيير السوابق (تهيئة البيئة), وتعديل السلوك مباشرة (تعليم المهارة)، وتغيير العواقب (تقديم الحوافز). بصراحة تامة, من أين تبدأ؟ ما الجهد المطلوب منك بذله في الواقع لإحداث فارق ملموس في حياة طفلك؟

كما وعدنا منذ بداية هذا الكتاب, سنسهل عملية تنمية مهارات طفلك التنفيذية من خلال عرض أساليب متعددة. فكم الجهد الذي تبذله أمر يعنيك وحدك، حيث ستؤثر على طفلك أو طفلتك بما يكفي وفي حدود ما يتوافر لديك من وقت وطاقة.

في الواقع, نحن ملتزمون تمامًا بتسهيل هذه العملية حتى إن أول وأهم قاعدة عامة نريد عرضها هي كالتالي:

١. أولًا: قدم الحد الأدنى الضروري من المساعدة لطفلك ليحقق النجاح

يمكنك بالتأكيد استخدام كل ما أوضحناه في الفصول من ٥ إلى ٨ ودمج كل طرق المعالجة التي تراها ممكنة، والموضحة في الفصول من ٩ إلى ٢١، لوضع خطة مفصلة ومتعددة العناصر. في الغالب ستقرر فعل ذلك في نهاية المطاف، لكنك تقرأ هذا الكتاب لتسهيل حياتك بالتزامن مع حث طفلك على اكتساب المهارات المطلوبة لتحقيق النجاح؛ لذا جرب الحد الأدنى من المساعدة أولًا:

• **إذا كان بإمكانك إدخال تعديلات بيئية بسيطة يستطيع طفلك استيعابها وحده مع الوقت, فافعل ذلك دون تردد**. ومن أمثلة تهيئة البيئة وضع تذكير على طاولة المطبخ يقول: **"رجاءً، قم بتمشية الكلب حالما تعود من المدرسة"**. فإن تركت التذكير لثلاثة أسابيع ثم أزلته من مكانه, فهل سيستطيع الطفل تذكر تمشية الكلب؟ وإن فعل فإن ذاكرته العاملة قد بدأت تنشط إذن. وإذا طلبت من طفلك تقدير المدة المطلوبة لإنجاز فرض الرياضيات وقارنت تلك المدة المقدرة بالوقت الفعلي ورأيت أنه أصبح أكثر دقة, فستعرف حينها أن مهارات إدارة الوقت لديه تتحسن (انظر الفصل السادس للاطلاع على مناقشة تفصيلية حول طريقة تهيئة البيئة لتعزيز تنمية المهارات التنفيذية).

• **أو إذا كنت تعتقد أن طفلك يتمتع بالفعل بمهارة معينة لكنه يحتاج إلى التشجيع لاستخدامها,** فإن **الإستراتيجية التحفيزية وحدها ستفي بالغرض**. ربما تكون قد خصصت بعض المجلدات لمساعدة ابنتك على تنظيم فروضها المنزلية, لكنها تظل تضعها في الكتب والدفاتر بصورة عشوائية. تكون الإستراتيجية التحفيزية كالتالي: عندما تريك ابنتك مجلداتها بعد الانتهاء من فروضها كل ليلة تحصل حينها على ٥ نقاط. وعندما يصبح مجموع ما حصلت عليه هو ٢٥ نقطة, فإنه يمكنها تحميل أغنية من على متجر أي تونز على جهاز الآيبود، أو قد يحتاج ابنك إلى مساعدتك على تعلم عدم سب شقيقه الأصغر سنًّا - وتكون الإستراتيجية التحفيزية لهذا الموقف كالتالي: استهدف الساعة التي تسبق وجبة

العشاء، وضع عملة رمزية داخل وعاء كلما مرت ١٠ دقائق لا تسمعه فيها يتفوه بالسباب. وإذا حصل على ٤ عملات عند موعد العشاء, فسيحصل على حلواه المفضلة (انظر الفصل الثامن للاطلاع على المزيد من الإرشادات حول طريقة تصميم الأنظمة التحفيزية).

• **إذا اعتقدت أن طفلك سيحقق استفادة هائلة من طريقتي التدرج ولعب الألعاب, فجربهما أولًا.** فطريقة لعب الألعاب تعلمه كيف يفوز ويخسر بشرف (بعبارة أخرى, تنمية التحكم في الانفعالات). وينطبق الشيء نفسه على تعلم انتظار دوره أو تقبل ضعف مستوى مهارات زميل في الفريق.

غير أنه من المحتمل أن يكون هناك بعض المهارات التي من الضروري تعليمها وبعض المهارات التي تستلزم منهجا متعدد الجوانب. خذ, على سبيل المثال, الواجبات المدرسية طويلة الأمد. إن تقسيم الواجب المدرسي إلى مهام فرعية وجداول زمنية أمر يحتاج كثير من الأطفال إلى تعلم القيام به ببساطة. والمطلوب لاكتساب تلك المهارات هو تعلم الإجراء (كما سنوضح في الفصل العاشر) ثم ممارسته تحت الإشراف لعدة مرات. وهناك مثال مهارة إدارة الوقت: إذا لم يكن باستطاعة طفلتك إدارة وقتها لأنها تجهل المدة المطلوبة لتأدية مهام معينة, يكون عليك تعليمها مهارة تقدير الوقت ثم تدريبها على المهارة المنشودة, وقد يكون هذا هو كل المطلوب حتى تبرع فيها. وستظهر لك الفصول من ٩ إلى ٢١ كيفية تعليم الإحدى عشرة مهارة تنفيذية حين تكون المشكلة هي جهل الطفل بالطريقة.

لكن ماذا لو علمت طفلك إحدى المهارات, وجعلته يمارسها، ومع ذلك تجده يختفي أو يلجأ إلى أساليب المماطلة المختلفة كلما كان عليه القيام بمهام معينة؟ هذه إشارة مؤكدة إلى أنك تحتاج إلى المنهج متعدد الجوانب. وقد لا يكون من الكافي فهم كيفية تنفيذ المهمة أحيانًا, حيث يجد الطفل أن هناك مهارات معينة تتطلب بذل جهد عظيم لدرجة أنه سيفعل أي شيء لتجنب المهام التي تحتاج إلى تلك المهارات. وبالنسبة لتلك الحالات, توضح الفصول من ٩ إلى ٢١ كيف يمكنك استحداث برنامج يضم طرقًا تحفيزية وأخرى لاكتشاف المشكلات وحلها بحيث يمكن للمهام التي تبدو "مستحيلة" لطفلك حاليا أن تصبح قابلة للتنفيذ في النهاية.

إليك ما ستفعله حين تحتاج إلى تبني منهج مستهدف لتُكسب طفلك المهارة التي تنقصه:

٢. ثم تعلم المبادئ التي تشكل أساس الإستراتيجيات الفعالة

يقدم هذا الفصل إرشادات لمعالجة المهارات التنفيذية الضعيفة. والمبادئ التي ستطالعها هنا تشكل أساس جميع الإستراتيجيات التي ستتعلم كيفية استخدامها في هذا الكتاب. اقرأ هذا الكتاب قبل البدء في استخدام المعالجة مع طفلك، وارجع إليه حين لا تجد الإستراتيجية التي تجربها مجدية؛ حيث قد يرجع ذلك إلى نسيانك لإرشاد مهم وحاجتك إلى إدخال تحسينات بسيطة على الإستراتيجية بحيث تدمجه بداخلها.

٣. والآن، تناول مهام روتينية يومية محددة

خلال عملنا, يعرض علينا الآباء والأمهات مرارًا وتكرارًا مجموعة معينة من المشكلات اليومية القابلة للتوقع والمرتبطة بنقاط الضعف الخاصة بالمهارات التنفيذية. وكثيرًا ما يشكو آباء أطفال

الروضة والمرحلة الابتدائية المبكرة من عدم قدرة أطفالهم على إنجاز الروتين الصباحي, أو الاستعداد للنوم, أو ترتيب حجرة النوم أو اللعب، أو التحكم في انفعالاتهم. وكثيرًا ما يشكو آباء الأطفال في المرحلتين الابتدائية العليا والإعدادية من فشل أطفالهم في إنجاز فروضهم المنزلية, أو تنظيم الدفاتر، أو تنفيذ المشروعات طويلة الأمد. نحن نعرف أن الشجار حول هذه المهام الروتينية المنتظمة يمكن أن يفسد يومك أنت وطفلك ـ بصورة يومية وأسبوعية. وقد تلجأون إلى الراحة الفورية وتلجأون مباشرة إلى الخطط التوجيهية التي وضعناها للتعامل مع تلك المهام الروتينية؛ **لهذا نوصيك بشدة بتجربة استخدام المعالجات الجاهزة في الفصل العاشر كخطوتك التالية بعد تجربة تقديم الحد الأدنى من المساعدة التي سبق ذكرها**. ويعرض لك الفصل العاشر خططًا مفصلة, بما في ذلك جميع النماذج أو القوائم المرجعية التي تحتاج إليها لتنفيذ الخطة, بالإضافة إلى ٢٠ مهمة روتينية صباحية مختلفة غالبًا ما تسبب مشكلات للأطفال الذين يعانون مهارات تنفيذية ضعيفة.

اختيار مهمة روتينية لتناولها أولًا

ستجد أنه من السهل البدء بنشاط إذا راجعت قائمة المهام الروتينية في بداية الفصل وركزت مباشرة على مهمة روتينية تبدو أنها تسبب مصدر إزعاج لك: ربما الشجار حول الاستعداد للمدرسة يترك طفلك منزعجًا لدرجة تمنعه من التركيز في أثناء أول ساعتين من ساعات المدرسة، ونتيجة لذلك تقل درجاته في القراءة. أو أن محاولة جعل طفلك يخلد للنوم بصعوبة يتركك غاضبًا لدرجة أنك نادرًا ما تحصل على قسط كافٍ من النوم وفي حالات كهذه فإنك تعرف المهمة الروتينية التي يجب معالجتها أولًا.

لكن ماذا لو راجعت قائمة المهام الروتينية اليومية وأشرت إلى اثنتي عشرة مهمة تسبب لك ولطفلك المشكلات كل يوم؟ كيف تعرف من أين تبدأ؟ إليك عدة أفكار:

• **ابدأ بالمشكلة التي إن تم توضيحها له, فستسير حياة طفلك ـ وحياتك! ـ بمزيد من السلاسة؛** ولأن تحسين نوعية الحياة يعد أحد أهم الأشياء بالنسبة لنا, فإنه عادة ما يكون أفضل نقطة نبدأ منها. لم تكن ماجي متأكدة من أن تحول وقت النوم إلى مباراة مصارعة كان يضفي سعادة كبيرة على ابنتها ذات الأعوام الستة (في الواقع, وفي أسوأ لحظاتها كانت ماجي متأكدة من أن سيندي تستمتع للغاية بمعركة الإرادة هذه)، لكن الأمر جعل ماجي منهكة, وغير قادرة على النوم، شاعرة كأنها أم عاجزة عن معانقة ابنتها وهي تحكي لها قصص ما قبل النوم وقت أن كان عمرها أربعة أعوام؛ لذا فقد اختارت وقت النوم باعتباره المهمة الروتينية التي ينبغي معالجتها أولًا.

• **ابدأ بمشكلة صغيرة يمكن معالجتها بسهولة**. تكمن أهمية هذه الطريقة في مساعدتك على تحقيق نجاح سريع وتعزيز ثقتك لتجربة أمر أصعب. فلقد اختار براد مساعدة ابنه تراي على أداء مهمة روتينية وهي إطعام الكلاب كل ليلة. كانت مهمة روتينية بسيطة لا تستغرق وقتًا طويلًا, لكن تراي لم يتذكر أداءها مطلقًا ودفع بعدها والده للجنون بسبب رده مرارا: "انتظر لحظة!" كلما ذكَّره. هنا، يمكنك كذلك تقسيم المهمة الروتينية التي وضعناها لجعلها أسهل باستهداف مهمة روتينية بسيطة للغاية لمعالجتها.

• **أتح لطفلك اختيار ما ينبغي تناوله أولًا.** فذلك يضاعف من مسئولية الطفل تجاه المشكلة والحل، كما يستغل حاجة الطفل الى الإتقان والسيطرة. قررت جيسي أنها بحاجة للمساعدة في ممارسة العزف على البيانو. فجدَّاها كانا قادمين إلى المدينة لمشاهدة عزفها المنفرد, وكانت رغبتها في العزف بمهارة أمامهما بمثابة حافز قوي.

• **اختر مهمة روتينية يمكن تقاسم تنفيذها.** إذا اتفقت أنت وزوجتك على المشكلة المستهدفة مع إمكانية تقاسم العبء فيما بينكما لحل المشكلة, فسيقل الجهد المطلوب منك إذا كنت وحدك, ما يزيد من احتمالية نجاح المعالجة. راجع المهمة الروتينية وقرر من سيسند له المهمة ومتى ستنفذ. تأكد من الاتفاق على التفاصيل, بما أن المشكلة تكمن في التفاصيل, كما نعرف جميعًا. أما بالنسبة لآل جونزاليس, فالفرض المنزلي يتم إنجازه بإتقان. لقد كان أحد الوالدين يساعد ابنه على إنجاز فرض الرياضيات بينما كان الآخر يعد وجبة العشاء, ثم يساعد من أعد الطعام طفله على إنجاز فرض القراءة بينما يغسل الآخر الأطباق.

• **فكر في الأهداف طويلة المدى.** هذا الأمر له أهمية بالغة مع الأطفال الأكبر سنًّا, حين يبدأ سن البلوغ يلوح في الأفق. حين لاحظت في ذلك الحين أن ابني البالغ من العمر ١٣ عامًا (الكلام هنا لبيج) كان يعاني مشكلات ملحوظة في مهاراته التنفيذية في عدد من المجالات - لم أكن أعلم ما ينبغي التركيز عليه. وسألت نفسي في النهاية, **ما المهارات التي سيكون لها أهمية بالغة للنجاح في الجامعة والعمل على حد سواء؟** وبوضع ذلك في الاعتبار, توصلت إلى أن ترتيب حجرة النوم لم يكن يحتل الأولوية الكبرى, على العكس من الالتزام بالمواعيد النهائية وتذكر كل ما عليه إنجازه. وبمجرد أن اتخذت ذلك القرار, بدأت الإشراف على فروضه المنزلية بطرح سؤالين عند عودته من المدرسة يوميا: **ما المطلوب إنجازه؟ ومتى ستنجزه؟**

أي مهارات تنفيذية ستنميها لدى طفلك؟

كل مهمة روتينية واردة في الفصل العاشر تتضمن مسبقًا المهارات التنفيذية التي تتطلبها. وستلاحظ أن جميع هذه المهام الروتينية, رغم أنها مصممة لمعالجة مشكلة محددة في الحياة اليومية, تستهدف في الواقع العمل على عدد من المهارات التنفيذية في الوقت ذاته؛ فالأطفال الذين يواجهون صعوبة في إنجاز الروتين الصباحي - على سبيل المثال - عادة ما يواجهون صعوبة في مهارات بدء المهمة (فهم يتلكأون في البدء), وإطالة الانتباه (فهم يواجهون صعوبة في الاستمرار لفترة طويلة في إنجاز المهمة)، والذاكرة العاملة (فهم لا يتذكرون المفترض بهم فعله). بتطبيق المعالجة المختارة للتعامل مع مشكلة, فإنك تعمل بذلك على تحسين عدة مهارات تنفيذية في الوقت ذاته. ويمكنك أن تخمن على الأرجح أنك في النهاية ستلاحظ تحسنا في أداء المهام الروتينية الأخرى التي تتطلب المهارات التنفيذية نفسها دون التدخل المباشر في تلك المهام الروتينية (لكن كما أشرنا، لا تتوقع أن يحدث ذلك بين ليلة وضحاها أو حتى خلال هذا الشهر، فبالنسبة لبعض الأطفال, يتوجب عليك أحيانًا الاستمرار في المساعدة لفترة طويلة قبل اكتساب المهارات).

٤. أخيرًا، استهدف نقاط ضعف محددة خاصة بالمهارات التنفيذية

إذا كانت المشكلات التي يعانيها طفلك تعد شائعة, وخاصة إذا ساعدك الفصل الثاني على تحديد نقطة أو نقطتي ضعف خاصة بالمهارات التنفيذية والتي تسبب كل المتاعب, أو أن المهام الروتينية التي تسبب أكبر المشكلات غير مكتملة في الفصل العاشر, فإنك ستحتاج إلى تخطي توجيهاتنا كي تصمم إستراتيجياتك الخاصة. قد يرغب بعضكم في استخدام المهام الروتينية الجاهزة والواردة في الفصل العاشر وتصميم خططكم. وتتعمق الفصول من ١١ إلى ٢١ في المهارة, مع تزويدك بمعلومات إضافية حولها, ومساعدتك على النظر عن كثب إلى أوجه النقص الخاصة بالمهارة التي يمتلكها طفلك، ثم إظهار كيف صمم الآباء الآخرون معالجات فعالة. ويمكنك أن تختار أية مشكلة يعانيها طفلك وتضع خطة هجوم إما ستعلم الطفل من خلالها المهارة التي نوقشت في هذا الفصل، أو تساعده على ممارسة وتحسين المهارة التي يمتلكها لكنه لا يستخدمها على نحو جيد. تعرض الفصول من ١١ إلى ٢١ أيضًا بعض النصائح العامة لتحسين المهارة خارج إطار خطة المعالجة الموضوعة.

كيف تحدد المهارات التنفيذية التي ينبغي استهدافها؟

إذا بدأت باستخدام الخطط التي وضعناها في الفصل العاشر, فقد تلاحظ أن المهام الروتينية التي يحتاج إليها طفلك بدرجة أكبر كلها تستلزم المهارات التنفيذية نفسها؛ وهذه إحدى الطرق لتحديد أي مهارة فردية ينبغي العمل عليها بدرجة أكبر، كما تتوافر لديك الاستبيانات التي استخدمتها في تقييم مهارات طفلك التنفيذية في الفصل الثاني كي تنتقل إلى المرحلة التالية. وأخيرًا, يمكنك التأكد من تقييمك الأولي لطفلك من خلال ملء الاستبيان الموجز في بداية كل فصل من الفصول الخاصة بالمهارات، والتي تتناول المهارة التي تعتقد أن طفلك يفتقر إليها.

تشبه تلك الاستبيانات مقياس التقييم الذي ملأته في الفصل الثاني, لكن في هذه المرة نطلب منك تحديد إلى أي مدى تشعر بأن طفلك يظهر كل سلوك من السلوكيات المدرجة أو عدد المرات التي يظهر فيها السلوك لكي تعرف إذا ما كان كل ما تحتاج إليه هو مجرد نصائح عامة أو إذا ما كان ينبغي عليك تصميم إستراتيجيات معالجة متطورة. فإذا قررت تصميم معالجتك الخاصة, فإنه يمكنك الاستفادة من جميع الأفكار الواردة في الفصول من ٥ إلى ٨. ولإيماننا الشديد بالقوائم المرجعية, فلقد وضعنا قائمة مرجعية لمساعدتك على تذكر جميع العناصر التي تحتاج إليها على الأقل كي تضعها في ذهنك عند وضع خطة لمساعدة طفلك على التعامل مع مشكلته الخاصة، أو مع نقطة ضعف محددة في مهاراته التنفيذية. وقد وضعنا تلك القائمة في صفحة ١٤٠ إذا كنت تحتاج إلى مراجعة معنى أي من العناصر الواردة في القائمة المرجعية, فإننا أشرنا إلى الصفحات التي تمت فيها مناقشة ذلك العنصر.

نصائح للنجاح في تصميم برنامجك

سواء استخدمت معالجاتنا الواردة في الفصل العاشر أو صممت معالجاتك الخاصة - أو قمت بكلا الأمرين - فإن احتمالية نجاح خطتك تزيد إذا وضعت تلك الأفكار التالية في الاعتبار:

• **ساعد طفلك على تحمل مسئولية الخطة.** أشرك طفلتك بقدر الإمكان في تصميم المعالجة. واستمع إلى مشاركتها, وسجل اقتراحاتها، وقم بتلبية طلباتها كلما أمكن. كن على استعداد للوصول لحل وسط لتزيد من مسئولية طفلك تجاه الخطة. وكما ناقشنا في الفصل الخامس, تذكر أن إحدى القوى التي

تشكل سلوك الطفل هي الدافع للإتقان والسيطرة - استغل ذلك لصالحك كلما أمكن.

• **تذكر أهمية حسن التناغم.** ضع في اعتبارك أن ما تعتقد أنه سيتناسب معك قد لا يتناسب مع طفلك. ولقد وجدنا, بوجه خاص, أن الخطط التنظيمية التي تتناسب مع فرد قد لا تناسب فردًا آخر. لذلك اسأل طفلك عما يتناسب معه.

• **استغل الفرص السانحة أمامك لممارسة العصف الذهني مع طفلك.** إن العصف الذهني في حد ذاته ينمي المهارات التنفيذية، وإذا لم يستطع ابنك التفكير في أي شيء يناسبه, فابدآ جلسة عصف ذهني أو أتح له بعض الخيارات واكتشف أيًّا منها يبدو مناسبًا له.

• **توقع إدخال تحسينات بسيطة على إستراتيجياتك.** توقع إجراء تعديلات على الخطة الأصلية التي ستضعها. في الفصل العاشر, ندرج بعض التعديلات والتغييرات التي تحتاج إلى وضعها في اعتبارك. في الفصول التي تتناول المهارات (من ١١ إلى ٢١), تظهر الكثير من السيناريوهات المعروضة كيف أن المحاولات الأولى تلقى بعض النجاح لكنها تحتاج أيضًا إلى بعض التعديلات لتحقيق الاستفادة القصوى.

• **إذا أمكن, أدِّ المهمة، أو مارس لعب الأدوار، أو تدرب على الإجراء قبل تنفيذه؛** ستكون لذلك أهمية بالغة إذا كانت المهارة التنفيذية المستهدفة هي كبح رد الفعل أو السيطرة على الانفعالات؛ لأن الحياة تتسم بالسرعة. ولأن السلوك المسبب للمشكلات عادة ما يظهر في مواقف يغلب عليها الانفعال, فإنه كلما زادت ممارسة الطفل للمهمة حين لا تصل انفعالاته إلى ذروتها, زادت احتمالية التزامه بالتوجيهات في لحظات الانفعال.

• **دائمًا، قدم الكثير من الثناء والتغذية الراجعة الإيجابية.** وحتى إذا كنت تستخدم المحفزات الأخرى, فلا تتوقف عن تقديم الثناء. ولأن الهدف من النظام التحفيزي هو تقليل الاحتياج إلى المكافآت الملموسة، فإن المحفزات الاجتماعية (الثناء والتغذية الراجعة الإيجابية) تساعد الطفل على صرف الانتباه عن المكافأة الملموسة.

• **استخدم التذكيرات المرئية كلما أمكن.** في أغلب الأحيان, فإن التذكيرات الشفهية "تدخل من أذن و تخرج من أخرى". وحين تستخدم التذكيرات الشفهية, استخدمها كي تلفت انتباه طفلك إلى الصور مثل جدول الصور, أو القوائم, أو القوائم المرجعية, أو العبارات والشعارات المكتوبة مثل: "راجع قائمتك" أو "ما الشيء التالي في جدولك؟".

تصميم المعالجات
خطوات المعالجة
١. ضع هدفًا سلوكيا.
السلوك المسبب للمشكلة: ________________________
السلوك المستهدف: ____________________

٢. ما الدعم البيئي الذي سيقدم؟ (تحقق من كل ما ينطبق عليه ذلك).

_ عدل البيئة الحقيقية أو الاجتماعية (مثل, إضافة حواجز حقيقية, تقليل المشتتات, ووضع هياكل تنظيمية، وتقليل التعقيدات الاجتماعية)

_ غير من طبيعة المهمة (مثل, تقصير مدتها, وأخذ الاستراحات, ومنح شيء يتطلع الطفل إليه, ووضع جدول وإتاحة الخيارات وجعل المهمة أكثر إمتاعًا)

_ غير من طريقة تعامل البالغين مع الطفل (مثل: التدريب, والمحفزات, والتذكيرات, والتوجيه, والثناء, واستخلاص المعلومات، والتغذية الراجعة)

٣. ما الإجراء الذي سيتبع لتعليم المهارة؟

من سيعلم المهارة/ يشرف على الإجراء؟ ______

____

ما الخطوات التي سيتبعها الطفل؟

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

٤. ______________________________

٥. ______________________________

٦. ______________________________

٧. ما الحوافز التي ستستخدم في تحفيز الطفل على تعلم, أو ممارسة، أو استخدام المهارة؟ (تحقق من كل ما ينطبق عليه ذلك)

_ ثناء معين

_ شيء يتطلع الطفل إليه بعد إنجاز المهمة (أو جزء من المهمة)

_ قائمة بالمكافآت والجزاءات

الاحتمالات اليومية للمكافأة: ______________________

____

____

الاحتمالات الأسبوعية للمكافأة: ______________________

____

____

الاحتمالات طويلة المدى للمكافأة: ______________________

____

• **ابدأ بخطوات صغيرة (أصغر)!** ابدأ بسلوك يسبب إزعاجًا بسيطًا وادعمه بالكثير من النجاح مسبقًا حتى تتمتع أنت وطفلك بالنجاح على الفور. وعند الانتقال إلى المشكلات الكبرى, واصل التخطيط للنجاح من خلال جعل الأهداف الأولية قابلة للتحقيق. قد يكون هدفك على المدى الطويل هو جعل طفلك ينجز كامل فروضه المنزلية بمفرده دون الحاجة إلى وجودك, لكن الخطوة الأولى المنطقية هي السماح له بالعمل بمفرده لمدة دقيقتين. إذا كنت تعرف أنك تميل إلى المبالغة, فخذ كل ما يتعلق بفكرتك الأولى عن الهدف، واختصره إلى النصف، وذلك ينطبق على (الوقت, والعمل, والتحدي، والتطور).

• **إذا أمكن, قس التقدم من خلال حساب مقداره, ثم ضع النتائج في رسم بياني.** إذا لم تكن تعرف ما إذا كانت الخطة تعمل, فقم بإيجاد طريقة لجمع البيانات للإجابة عن هذا السؤال. والرسوم البيانية, بالمناسبة, يمكن أن تكون محفزة للغاية للأطفال (في الواقع, ينطبق ذلك على الأشخاص من جميع الأعمار). وإذا كنت تستخدم نظام النقاط, فأنت تملك آلية تغذية راجعة راسخة, لكننا ننصح بتحويل النقاط إلى رسم بياني أيضًا. ومن أمثلة السلوكيات التي يمكن حساب درجتها ووضعها في رسم بياني هناك: تفويت الفروض المنزلية كل أسبوع، وعدد مرات "الانهيار" كل يوم، وعدد الأيام التي تذكر فيها الطفل بإحضار كل شيء معه من المدرسة وإليها خلال الأسبوع، وعدد مرات التعامل مع التغير غير المتوقع في الخطط دون بكاء، وعدد الليالي التي أنجز فيها الفروض المنزلية أسبوعيًّا قبل الوقت المتفق عليه.

ماذا لو لم يكن طفلك يحتاج إلى خططك مطلقا؟

بعد مراجعة طرق التدريس, والسيناريوهات والخطط المتعلقة بالسلوك, إذا كنت تشعر بالحماس لتجربة أمر لا يرغب فيه طفلك, فإليك بعض الأمور التي ينبغي أن تجربها:

• **جرب التفاوض.** كن مستعدًّا للتنازل عن شيء في مقابل الحصول على شيء آخر (لكن تأكد من استفادة كلا الطرفين).

• **فكر في محفزات أقوى.** لقد وجدنا أن الآباء والمعلمين كثيرًا ما يميلون إلى الصرامة. تذكر أن ما نطلبه عادة من الأطفال الذين يعانون أوجه نقص في المهارات التنفيذية هي مهارات تتطلب جهدًا كبيرًا منهم. إذا كانت المهمة بالنسبة لهم تفوق المكافأة, فإنهم سيستمرون في رفض تلك المهمة.

• **إذا قاوم طفلك كل محاولاتك لإشراكه في وضع خطة سلوكية (وهذا يحدث على الأرجح خلال مرحلة البلوغ), فلا يزال بإمكانك تحقيق نتائج منطقية أو طبيعية.** وللوصول للمزايا التي يريدها طفلك, نظم الأمر بحيث يخضع لشروطك ("سأشعر بالسعادة لاصطحابك إلى المركز التجاري لكي تقضي الوقت مع أصدقائك, لكن عليك أولًا ترتيب حجرة نومك").

• **إذا بدا أنه لا شيء يجدي نفعًا, وتفاقمت المشكلات, فاطلب المساعدة الخارجية من المعالج, أو**

الموجه أو المعلم الخاص على سبيل المثال. يقدم الفصل الـ ٢٢ اقتراحات لكيفية القيام بذلك.

خطة اللعب سريعًا

١. جرب في البداية تهيئة البيئة (الفصل السادس), أو استخدام التدرج والألعاب (الفصل السابع)، أو تقديم الحوافز.

٢. إذا لم يكن هذا كافيًا, فتعلم المبادئ والإرشادات الكامنة وراء الإستراتيجيات الفعالة لتحسين المهارات التنفيذية (الفصل التاسع).

٣. ابدأ المعالجة من خلال استخدام الخطط الجاهزة التي وضعناها للتعامل مع المهام الروتينية اليومية التي تمثل صعوبة (الفصل العاشر).

٤. إذا لم يكن هذا كافيًا, فاعمل على استخدام مهارات تنفيذية محددة (الفصول من ١١ إلى ٢١).

- اتبع النصائح العامة لمساعدة الطفل على استخدام المهارات الضعيفة بمزيد من الفاعلية وبشكل منتظم.

- إذا كان الطفل يفتقر إلى المهارة في العموم, فصمم معالجاتك باتباع إطار عمل "تصميم المعالجات" (الوارد في هذا الفصل).

الفصل العاشر

خطط جاهزة لتعليم طفلك إنهاء الأعمال الروتينية اليومية

إن الأعمال الروتينية العشرين التالية هي الأعمال التي يعانيها الأطفال بالدرجة الكبرى. وقد نظمناها في مجموعات بدءًا بالأعمال الروتينية المنزلية, ثم تلك المرتبطة بالمدرسة, وصولًا في النهاية إلى المهام التي تتطلب مهارات السيطرة على الانفعالات, والمرونة، وكبح رد الفعل. ألق نظرة سريعة على القائمة، وستجد انتباهك سيتوجه دون شك إلى النواحي التي تحتاج فيها أنت وطفلك إلى المساعدة. ويمكنك العودة إلى الفصل التاسع إذا حددت عددا من المهام ولم تكن تعرف بأيها تبدأ. كما أننا أوردنا رقم الفصل لكل مهارة تنفيذية تتطلبها المهمة إذا قررت القيام بمزيد من العمل المستهدف على مهارات محددة.

العمل الروتيني
١. الاستعداد في الصباح
٢. ترتيب غرفة النوم
٣. وضع المتعلقات في مكانها المحدد
٤. إنهاء المهام الروتينية
٥. اتباع جدول للتمرين
٦. وقت النوم
٧. ترتيب المكتب
٨. الفرض المنزلي
٩. التعامل مع المهام ذات النهايات المفتوحة
١٠. المشروعات طويلة المدى
١١. إعداد الأبحاث
١٢. المذاكرة للامتحانات

١٣. تعلم التعامل مع المهام التي تتطلب جهدًا كبيرًا

١٤. تنظيم الدفاتر/الفرض المنزلي

١٥. تعلم التحكم في الانفعالات

١٦. تعلم التحكم في السلوك الاندفاعي

١٧. تعلم التعامل مع القلق

١٨. تعلم التعامل مع التغيير في الخطط

١٩. تعلم عدم البكاء على الأشياء التافهة

٢٠. تعلم حل المشكلات

ملاءمة المعالجات مع عمر طفلك

في بعض الحالات, ستكون المهمة التنموية المتضمنة في العمل الروتيني أو المنهج المدرسي هي ما سيحدد الأعمار التي تتلاءم مع المعالجات. فنحن لا نتوقع من طلاب الصف الأول الابتدائي المذاكرة للامتحانات (باستثناء امتحانات التهجئة), أو تنفيذ المشروعات طويلة المدى، أو إعداد الأبحاث؛ فتلك الأعمال الروتينية غير مصممة لهذه الفئة العمرية. قد تتلاءم الأعمال الروتينية الأخرى مع نطاق واسع من الأعمار. ولأن الكثير من الأعمال الروتينية المذكورة في هذا الكتاب أعدت للأطفال بحسب متوسط نطاق الأعمار (منتصف المرحلة الابتدائية), فإليك بعض الاقتراحات لكيفية ملاءمة الإستراتيجيات للأطفال الأصغر والأكبر سنًّا بحسب ما يقتضيه الأمر.

إرشادات عامة لتحسين الأعمال الروتينية التوجيهية للأطفال الصغار:

- اجعلها قصيرة.
- قلل من عدد الخطوات المتضمنة.
- استخدم الصور كتذكيرات بدلًا من القوائم المكتوبة أو التعليمات المكتوبة.
- كن على استعداد لتقديم التذكيرات، والإشراف, وفي بعض الحالات ستحتاج إلى مساعدة الطفل على اتباع العمل الروتيني والتعاون معه.

إرشادات عامة لتحسين الأعمال الروتينية التوجيهية للأطفال الأكبر سنًّا:

- اجعل منه شريكا على نحو كامل في تصميم العمل الروتيني, واختيار المكافآت، واكتشاف المشكلات التي قد يكون حلها مطلوبا لتحسين العمل الروتيني.

• كن على استعداد للتفاوض بدلًا من إعطاء الأوامر.

• إذا أمكن, استخدم التذكيرات المرئية بدلًا من الشفهية (لأن الشفهية تبدو أقرب إلى الإلحاح المستمر بالنسبة للطفل الأكبر سنًّا).

١. الاستعداد في الصباح

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤)، والذاكرة العاملة (الفصل الـ ١٢).

الأعمار: التفاصيل التي أوردناها هي للأعمار من ٧ إلى ١٠ أعوام, لكن هذا العمل الروتيني تسهل مواءمته مع الأطفال الأصغر والأكبر سنًّا من خلال تعديل مدى تعقيد المهام.

١. اجلس مع طفلك وضعا معًا قائمة بالأشياء التي ينبغي إنجازها قبل الذهاب إلى المدرسة في الصباح (أو في بداية اليوم مع الأطفال الأصغر سنًّا).
٢. قررا معًا الترتيب الذي ينبغي من خلاله إنجاز المهام.
٣. حول القائمة إلى قائمة مرجعية (القوائم المرجعية التالية هي مجرد نماذج، ويمكنك استخدامها كما هي أو كمثال, مع إدراج مهامك في الخانة اليمنى).
٤. اطبع نسخًا متعددة وثبتها على لوح للكتابة.
٥. اشرح لطفلك طريقة عمل الإجراء منذ اللحظة التي يستيقظ فيها. ووضح أنك في البداية ستذكر طفلك بتنفيذ كل بند في القائمة، وعليه أن يؤشر على كل بند بمجرد أن ينتهي منه.
٦. تدرب على العملية والعب دورًا فيها حتى يتسنى لطفلك فهم طريقة عملها - بمعنى شرح كل خطوة, ثم التظاهر بتنفيذها مع التأشير عليها.
٧. حدد الوقت المطلوب لإنجاز الروتين المطلوب للوصول إلى المدرسة في الموعد المحدد (أو لإتاحة بعض الوقت للعب قبل الذهاب إلى المدرسة، أو تحقيق أي شيء يرغب الطفل في القيام به).
٨. طبق النظام. عليك أولًا تذكير طفلك بالبدء بالخطوة الأولى, ومراقبته وهو ينفذها, وتحفيزه للتأشير عليها في القائمة المرجعية, والثناء عليه مع إنجازه لكل خطوة، وتذكيره بتنفيذ الخطوة التالية. واصل العملية تحت إشرافك إلى أن ينجز العمل الروتيني برمته.
٩. بمجرد أن يكون الطفل قد استوعب العملية وتمكن من إنجاز العمل الروتيني بمفرده ضمن الوقت المحدد, ستفقد القائمة المرجعية أهميتها في الغالب.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. أشر لطفلك بالبدء وأشرف عليه طوال مدة العمل الروتيني, وقدم له الثناء والتشجيع بشكل منتظم وكذلك التغذية الراجعة البناءة.
٢. أشر لطفلك بالبدء, وتأكد من بدئه لكل خطوة, ثم انصرف وعد مرة أخرى للإشراف على الخطوة التالية.
٣. أشر لطفلك بالبدء, ثم أشرف عليه على فترات متقطعة (كل خطوتين, ثم كل ثلاث خطوات - وإلى آخره).

٤. أشر لطفلك بالبدء واطلب منه أن يراجع معك ما قام به في النهاية.

التعديلات/التغييرات

١. إذا اقتضى الأمر, أضف حافزًا لإنجاز العملية في الوقت المحدد أو مع أقل عدد من التذكيرات. أو امنح الطفل نقطة مع كل خطوة تُنجَز في العملية بأقل عدد من التذكيرات (واتفق على عدد التذكيرات المطلوبة من الطفل للحصول على النقاط).

٢. اضبط مؤقت المطبخ - أو اسمح للطفل بضبط المؤقت - في بداية كل خطوة وحفزه على إنهاء الخطوة قبل أن يرن المؤقت.

٣. عدل الوقت أو الجدول حسب الحاجة - على سبيل المثال, أيقظ الطفل في وقت أبكر، أو انظر إذا ما كانت هناك بنود في القائمة يمكن تجاهلها أو أنها أنجزت بالفعل في الليلة السابقة.

٤. بدلًا من وضع قائمة مرجعية, دون كل مهمة على بطاقة منفصلة، واطلب من الطفل تسليم البطاقة والحصول على بطاقة جديدة عند الانتهاء من كل خطوة.

٥. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, استخدم الصور بدلًا من الكلمات, واجعل القائمة قصيرة وتوقع أنك ستحتاج إلى الاستمرار في تذكير الطفل.

٦. يمكن تعديل الطريقة نفسها لاستخدامها مع الأطفال الذين يحتاجون للمساعدة، خاصة في مسألة التأكد من أخذهم كل شيء يحتاجون إليه إلى المدرسة، وهناك أيضا نموذج لقائمة مرجعية مخصص لتلك الطريقة.

القائمة المرجعية الخاصة بالروتين الصباحي

المهمة	عدد التذكيرات رموز العصا (////)	تمت (صح)
الاستيقاظ		
ارتداء الملابس		
تناول الفطور		
وضع الأطباق في غسالة الأطباق		
غسل الأسنان		
تمشيط الشعر		
تجهيز حقيبة الظهر للذهاب إلى المدرسة		

القائمة المرجعية الخاصة بالاستعداد للمدرسة

المهمة	**تمت (صح)**
إنجاز كل الفروض المنزلية	
وضع كل الفروض المنزلية في مكانها المخصص (الدفاتر, والمجلدات, إلى آخره).	

أغراض ينبغي إحضارها إلى المدرسة	**تم وضعها في الحقيبة (صح)**
الفروض المنزلية	
الدفاتر/المجلدات	
الكتب المدرسية	
كتاب القراءة الصامتة	
الأذونات	
مصروف وجبة الغداء	
أدوات الرياضات/ملابس التربية البدنية/ المعدات	
ملاحظات المعلم	
دفتر الفروض المنزلية	
أمور أخرى:	
أمور أخرى:	

٢. ترتيب غرفة النوم

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والذاكرة العاملة (الفصل الـ ١٢)، والتنظيم (الفصل الـ ١٧).

الأعمار: التفاصيل التي أوردناها هي للأعمار من ٧ إلى ١٠ أعوام, لكن هذا العمل الروتيني تسهل مواءمته مع الأطفال الأصغر والأكبر سنًّا من خلال تعديل مدى تعقيد المهام.

١. اجلس مع طفلك وضعا معًا قائمة بالخطوات المطلوبة لترتيب غرفة نومه، والتي قد تكون كالتالي:

- وضع الملابس المتسخة في المغسلة

• وضع الملابس النظيفة في الأدراج/خزانة الملابس
• وضع الألعاب على رف الألعاب أو في صناديق/حاويات
• وضع الكتب على رف الكتب
• ترتيب سطح المكتب
• التخلص من القمامة
• إرجاع الأغراض إلى الحجرات التي تنتمي إليها (الأطباق المتسخة في المطبخ, والمناشف في دورة المياه, وإلى آخره)

٢. حول القائمة إلى قائمة مرجعية (فيما يلي نموذج يستند إلى القائمة الواردة آنفًا. استخدمها كما هي أو كمثال مع وضع مهامك في الخانة اليمنى).
٣. حدد متى ستنجز المهمة الروتينية.
٤. حدد أي نوع من التلميحات أو التذكيرات التي ستوجهها لطفلك قبل المهمة وفي أثنائها.
٥. حدد مقدار المساعدة التي سيحصل عليها الطفل في البداية (ينبغي أن يكون الهدف طويل المدى هو جعل الطفل ينظف الغرفة وحده).
٦. حدد كيف سيتم الحكم على نوعية المهمة.
٧. رسخ العمل الروتيني مع تقديم التلميحات, والتذكيرات، والمساعدات المتفق عليها.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. أشر لطفلك بالبدء وأشرف عليه طوال مدة العمل الروتيني, وقدم له الثناء والتشجيع بشكل منتظم وكذلك التغذية الراجعة البناءة.
٢. أشر لطفلك بالبدء, وتأكد من بدئه لكل خطوة, ثم انصرف وعد مرة أخرى للإشراف على الخطوة التالية.
٣. أشر لطفلك بالبدء, ثم أشرف عليه على فترات متقطعة (كل خطوتين, ثم كل ثلاث خطوات, وإلى آخره).
٤. أشر لطفلك بالبدء واطلب منه أن يراجع معك ما قام به في النهاية.

التعديلات/التغييرات

١. أضف حافزًا إذا اقتضى الأمر - يمكن أن يكون ذلك إما بإعطاء الطفل شيئًا يتطلع إلى القيام به عند إنهاء المهمة الروتينية, أو منح الطفل نقاطًا على إنهاء كل خطوة وإعطائه مكافآت مختارة من قائمة المكافآت. وهناك طريقة أخرى لوضع نظام المكافآت، وهي مكافأة طفلك على إنهاء كل خطوة مع تذكيره بما لا يزيد على مرة أو مرتين.
٢. إذا لم يتمكن الطفل من اتباع العمل الروتيني رغم إشرافك المستمر, وتقديم التذكيرات، والثناء عليه, فابدأ بمساعدته ومشاركته كل مهمة.
٣. إذا وجدت الأمر غاية في الصعوبة, ففكر في استخدام طريقة التسلسل الخلفي - تنظيف الغرفة

بأكملها ما عدا جزءًا صغيرًا وجعل الطفل يقوم بهذا الجزء الصغير مع الإشراف والثناء عليه. وأضف تدريجيًّا أجزاء أخرى ليقوم بها الطفل إلى أن يؤدي العمل بأكمله.

٤. اجعل مهمة ترتيب الغرفة أسهل - واستخدم سلال تخزين يمكن أن "يلقي" الطفل الألعاب بداخلها، وصنف كل سلة.

٥. التقط صورة لما تبدو عليه "الغرفة المرتبة", بحيث يمكنك حينها أن تطلب من الطفل تقييم أدائه بمقارنة عمله بالصورة بعد ما ينهي المهمة.

٦. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, استخدم صورًا لكل خطوة بدلًا من استخدام الكلمات، وقلل من عدد الخطوات، وضع في اعتبارك أن الطفل سيحتاج للمساعدة بدلًا من أن تتوقع منه العمل وحده.

القائمة المرجعية الخاصة بترتيب غرفة النوم		
المهمة	**عدد التذكيرات رموز العصا (////)**	**تمت (صح)**
وضع الملابس المتسخة في المغسلة		
وضع الملابس النظيفة في الأدراج/ خزانة الملابس		
وضع الألعاب في مكانها (رفوف الألعاب, صندوق الألعاب)		
وضع الكتب على رف الكتب		
ترتيب المكتب		
التخلص من القمامة		
إرجاع الأغراض إلى حجراتها المخصصة (مثل, الأطباق, والأكواب, والمناشف والمتعلقات الرياضية)		
أمور أخرى:		
أمور أخرى:		

٣. وضع المتعلقات في مكانها المحدد

المهارات التنفيذية المستهدفة: التنظيم (الفصل ال-١٧), وبدء المهمة (الفصل ال-١٥), وإطالة الانتباه (الفصل ال- ١٤) والذاكرة العاملة (الفصل ال- ١٢).

الأعمار: التفاصيل التي أوردناها هي للأعمار من ٧ إلى ١٠ أعوام, لكن هذا العمل الروتيني تسهل مواءمته مع الأطفال الأصغر سنًّا والأكبر سنًّا من خلال تعديل درجة تعقيد المهام.

١. بمشاركة طفلك، ضع قائمة بالأغراض التي يتركها عادة في غير مكانها في أرجاء المنزل.

٢. حدد المكان المخصص لكل غرض.
٣. حدد متى سيتم وضع الغرض في مكانه (على سبيل المثال, بمجرد أن أعود من المدرسة, أو بعد إنجاز الفرض المنزلي, أو قبل الخلود للنوم مباشرة, أو بعد الانتهاء من استخدامه, وإلى آخره).
٤. حدد "قاعدة" للتذكيرات - عدد التذكيرات المسموح بها قبل فرض الجزاءات (على سبيل المثال, منع استخدام الغرض, أو سحب المزايا الأخرى). وفي الصفحة التالية نموذج للقائمة المرجعية.
٥. حدد مكان وضع القائمة المرجعية.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. ذكر طفلك بأنك تعمل على تعليمه وضع الأشياء في مكانها.
٢. ضع القائمة المرجعية في مكان لافت للنظر، وذكر طفلك باستخدامها في كل مرة يضع فيها شيئا في مكانه.
٣. أثن على الطفل أو اشكره في كل مرة يضع فيها شيئا في مكانه.
٤. بعد مرور أسبوعين من اتباع طفلك للنظام, مع تقديمك للكثير من الثناء والتذكيرات, قلل من عدد التذكيرات. ضع القائمة المرجعية في مكان لافت للنظر, ويمكنك البدء الآن في فرض جزاءات على النسيان. فعلى سبيل المثال, إذا لم يتم وضع اللعبة أو الغرض المطلوب أو قطعة الملابس في مكانها, فقد يصعب على طفلك العثور على تلك الأغراض لفترة من الوقت. إذا كان الغرض لا يمكن سرقته (مثل حقيبة المدرسة), فافرض جزاء أو اسحب ميزة.

التعديلات/التغييرات

١. أضف حافزًا إذا اقتضى الأمر. ومن الطرق المتاحة للقيام بذلك هي وضع عدد معين من العملات الرمزية داخل الوعاء كل يوم وسحب عملة في كل مرة يخفق فيها الطفل في وضع غرض في مكانه في الموعد المحدد. ويمكن استبدال العملات الرمزية والإتيان بمكافآت صغيرة ملموسة أو بنشاط معين.

وضع المتعلقات في مكانها المحدد

المتعلقات	في أي مكان تقع؟	متى سأضعها في مكانها؟	التذكيرات المطلوبة (///)	تمت (صح)
المعدات الرياضية				
الملابس الخارجية (السترات, والقفازات, إلى آخره)				
الملابس الأخرى				
الأحذية				
الفروض المنزلية				

حقيبة الظهر			
متعلقات أخرى:			
متعلقات أخرى:			

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

٢. إذا كان يصعب عليك تذكر وضع الأغراض في مكانها بعد استخدامها مباشرة أو في أوقات مختلفة من اليوم, فحدد وقتًا مخصصًا كل يوم ينبغي فيه وضع كل المتعلقات في مكانها المخصص.
٣. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, استخدم الصور, واجعل القائمة قصيرة، وتوقع أن يحتاج الطفل للتذكيرات و/أو المساعدة لفترة أطول من الوقت.

٤. إنهاء المهام الروتينية

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤)، والذاكرة العاملة (الفصل الـ ١٢).

الأعمار: أي عمر؛ فحتى أطفال الروضة يمكن تكليفهم بمهام بسيطة وقصيرة.

١. اجلس مع طفلك وضعا معًا قائمة بالمهام الروتينية المطلوب إنجازها.
٢. حدد المدة المطلوبة لإنجاز كل مهمة روتينية.
٣. حدد متى (اليوم و/أو الوقت) ينبغي إنجاز المهمة الروتينية.
٤. ضع جدولًا حتى يتسنى لك ولطفلك تذكر المهام الروتينية. وفي الصفحة التالية نموذج للجدول.
٥. حدد مكانًا تحتفظ فيه بقائمة المهام.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. أشر لطفلك بالبدء وأشرف عليه طوال مدة العمل الروتيني, وقدم الثناء والتشجيع بشكل منتظم وكذلك التغذية الراجعة البناءة.
٢. أشر لطفلك بالبدء, وتأكد من بدئه كل خطوة, ثم انصرف وعد مرة أخرى للإشراف على الخطوة التالية.
٣. أشر لطفلك بالبدء, ثم أشرف عليه على فترات متقطعة (كل خطوتين, ثم كل ثلاث خطوات, وإلى آخره).
٤. أشر لطفلك بالبدء واطلب منه أن يراجع معك ما قام به في النهاية.

التعديلات/التغييرات

١. إذا اقتضى الأمر, أضف للطفل حافزًا لإنجاز العملية في الوقت المحدد أو مع أقل عدد من

التذكيرات. أو امنحه نقطة مع كل خطوة تنجز في العملية بأقل عدد من التذكيرات (واتفق على عدد التذكيرات المطلوبة من الطفل للحصول على النقاط).
٢. اضبط مؤقت المطبخ - أو اسمح للطفل بضبط المؤقت - في بداية كل خطوة وحفزه على إنهاء الخطوة قبل أن يرن المؤقت.

إنهاء المهام الروتينية		
المهمة الروتينية	**كم ستستغرق من وقت؟**	**متى ستنجزها؟**
١.		**اليوم الوقت**
٢.		
٣.		
٤.		

١	**الأحد**	**الاثنين**	**الثلاثاء**	**الأربعاء**	**الخميس**	**الجمعة**	**السبت**
٢	**المهمة**	**المهمة**	**المهمة**	**المهمة**	**المهمة**	**المهمة**	**المهمة**
٣	**المنجزة**	**المنجزة**	**المنجزة**	**المنجزة**	**المنجزة**	**المنجزة**	**المنجزة**
٤	**(صح)**	**(صح)**	**(صح)**	**(صح)**	**(صح)**	**(صح)**	**(صح)**

٣. عدل الوقت أو الجدول حسب الحاجة - على سبيل المثال, أيقظ الطفل في وقت أبكر أو انظر إذا ما كانت هناك أية بنود في القائمة يمكن تفويتها أو إنجازها في الليلة السابقة.
٤. بدلًا من وضع قائمة مرجعية, اكتب كل مهمة في بطاقة منفصلة واطلب من الطفل تسليم البطاقة والحصول على بطاقة جديدة عند الانتهاء من كل خطوة.
٥. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا, استخدم الصور بدلًا من الكلمات, واجعل المهام الروتينية قصيرة للغاية, ولا تكلفهم بمهام روتينية كثيرة للغاية، وتوقع أن يحتاج الأطفال إلى تذكيرات و/أو مساعدة لإنهاء المهمة الروتينية.

٥. اتباع جدول للتمرين*

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤)،

والتخطيط (الفصل الـ ١٦).

الأعمار: من ٨ إلى ١٤ عامًا في الأساس، وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا ستكون الأنشطة مثل الفنون, والموسيقى والرياضات أقرب للمتعة منها إلى اكتساب المهارات, رغم أن الأطفال الأصغر سنًّا ينمون من مهاراتهم في أثناء دروس الاستعراض, وكرة القدم, وصفوف الجمباز الإيقاعي وما شابه ذلك.

١. يفضل البدء بهذه العملية حين يختار طفلك المهارة التي يريد تنميتها والتي تتطلب الممارسة اليومية أو المنتظمة. قبل أن تقررا معًا المضي قدمًا في تلك المهارة, تحدث معه حول ما هو مطلوب لإتقان المهارة (أو إجادتها لتكون ممتعة!). تحدث معه حول عدد المرات التي ينبغي فيها ممارسة التمارين, وكم ستطول جلسات التمرين, وما المسئوليات الأخرى المكلف بها، وما إذا كان هناك وقت كافٍ في الجدول يتيح ممارسة التمارين بشكل منتظم.
٢. ضع جدولًا أسبوعيًّا للمواعيد التي ستتم فيها ممارسة التمارين. وفي صفحة ١٥٨ نموذج للجدول.
٣. تحدث حول التلميحات أو التذكيرات التي قد يحتاج إليها طفلك لتذكر البدء بممارسة التمارين.
٤. تحدث حول كيف ستقرران إذا ما نجحت العملية أم لا. بعبارة أخرى, ما معيار النجاح الذي يشير إلى أن على طفلك الاستمرار؟
٥. حدد مدة استمرارك في العملية قبل أن تحدد مسألة الاستمرار من عدمه. تنتاب الكثير من الآباء مشاعر جياشة إذا قرر الطفل ممارسة شيء مثل التدرب على أعمال فنية أو ممارسة رياضة (خاصة إذا كان الأمر ينطوي على المال, مثل شراء آلة غالية الثمن)؛ إذ ينبغي عليه "الانخراط" لفترة كافية ليؤتي الالتزام والتكلفة ثمارهما. بالنظر إلى أن الكثير من الأطفال يملوُّن تلك الأنواع من الأنشطة في غضون فترة قصيرة نسبيًّا من الوقت, فإنه من المنطقي التوصل إلى اتفاق مسبق حول الحد الأدنى من الوقت الذي تتوقع من طفلك الالتزام به قبل أن تناقشا مسألة ترك النشاط.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. أشر لطفلك بالبدء بممارسة التمرين في الوقت المتفق عليه والتأشير على القائمة المرجعية عند الانتهاء منه. ضع القائمة المرجعية في مكان لافت للنظر بحيث تكون بمثابة تذكير بحد ذاتها.
٢. استخدم تذكيرًا مكتوبًا مع القائمة المرجعية. إذا لم يبدأ طفلك في غضون ٥ دقائق من الوقت المتفق عليه, فقدم له تذكيرًا شفهيًّا. وإذا بدأ في الوقت المحدد, فقدم حافزًا إيجابيًّا على ذلك.

التعديلات/التغييرات

١. قد ترغب أنت وطفلك في تحديد وقت للبدء يسهل تذكره - مثل بعد وجبة العشاء مباشرة أو بعد برنامج تليفزيوني يومي مباشرة. بهذه الطريقة, يعمل النشاط السابق كتذكير للبدء بالنشاط التالي بالفعل.
٢. إذا كان طفلك يعاني مشكلة تذكر البدء بممارسة التمارين دون تذكيرات, فاطلب منه ضبط مؤقت المطبخ أو المنبه (أو منبه ساعة اليد) كتذكير.
٣. إذا امتنع طفلك عن ممارسة التمارين كما اتفقتما في البداية, ففكر في تعديل الجدول بدلًا من الاستسلام. واجعل جلسات التمارين أقصر, وحدد لها أيامًا أقل في الجدول, أو قسمها إلى جزأين مع

استراحة قصيرة بينهما, أو أعطه شيئًا ليتطلع إليه عند انتهاء التمرين (على سبيل المثال, حدد موعد التمارين **قبل** النشاط المفضل **مباشرة**).
٤. إذا وجدت نفسك تفكر في أن عليك إضافة حافز لينجذب طفلك أكثر إلى التمارين, فقد حان الوقت لإعادة التفكير في العملية برمتها. فإذا كان طفلك غير راغب في ممارسة التمارين بقدر ما هو مطلوب لاكتساب المهارة, فإن هذا يدل على أنه غير مهتم بتعلم المهارة من الأساس. وفي أحيان كثيرة يرغب الآباء في أن يتعلم أطفالهم أمرا (وخاصة آلة موسيقية) ولا تنجح العملية لعدم إظهار الأطفال أي رغبة نحوها مطلقًا. إذا كانت الحال هكذا, فصارح طفلك بذلك - ثم أضف حافزًا لإقناعه بالعمل على تحسين تلك المهارة.

تعلم مهارة جديدة

قبل البدء, أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما الذي أريد تعلمه؟

٢. لماذا أرغب في تعلم ذلك؟

٣. ما المطلوب مني لاكتساب المهارة (دروس, أو تمارين, إلى آخره) وكم سيستغرق الأمر من وقت؟

ما المطلوب إنجازه	**متى سيحدث ذلك؟**	**كم سيستغرق الأمر من وقت؟**
الدروس التمارين غيرها من الأمور (مثل, الألعاب, والعروض، والعزف الإيقاعي المنفرد)		

هل عليَّ التخلي عن أمر أفعله ليلائم ذلك جدولي؟

إذا قررت أنك تريد المضي قدمًا, فصمم جدولك بملء الخانات التالية. دوِّن متى سيبدأ النشاط وكم سيدوم. يمكنك استخدام الجدول في تذكر جميع تمارينك بالإضافة إلى التأشير على كل تمرين بعد الانتهاء منه.

	الاثنين	**الثلاثاء**	**الأربعاء**	**الخميس**	**الجمعة**	**السبت**	**الأحد**
الدروس التمارين الألعاب, والعروض، والعزف الإيقاعي المنفرد							

٦. وقت النوم

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤)، والذاكرة العاملة (الفصل الـ ١٢).

الأعمار: التفاصيل التي أوردناها هي للأعمار من ٧ إلى ١٠ أعوام, لكن هذا العمل الروتيني تسهل مواءمته مع الأطفال الأصغر والأكبر سنًّا من خلال تعديل مدى تعقيد المهام.

١. تحدث مع طفلك حول موعد النوم. ضع قائمة بكل الأشياء المطلوب إنجازها قبل ذلك الوقت. قد يتضمن هذا جمع الألعاب, وإخراج ملابس اليوم التالي, والتأكد من أن حقيبة الظهر جاهزة للمدرسة (انظر الفرض المنزلي), وارتداء المنامة, وغسل الأسنان, وغسل الوجه أو الاستحمام.
٢. حول القائمة إلى قائمة مرجعية أو جدول للصور. وفي صفحة ١٦٢ نموذج لذلك.
٣. تحدثا حول المدة التي ستستغرقها كل مهمة في القائمة. وإن أردت, فقس وقت كل مهمة بواسطة ساعة ميقاتية حتى تعرف المدة التي تستغرقها كل مهمة بالتحديد.
٤. احسب إجمالي الوقت واطرح ذلك من وقت النوم لكي تعرف متى ينبغي على طفلك البدء بالروتين الخاص بوقت النوم (على سبيل المثال, إذا كان وقت النوم في الساعة الثامنة مساء فسيستغرق الأمر نصف ساعة لإنهاء الروتين, فإنه ينبغي على طفلك أن يبدأ الروتين في الساعة السابعة والنصف مساءً).
٥. حفز طفلك على البدء في الروتين في الوقت المتفق عليه.
٦. قم بالإشراف على طفلك في كل خطوة, وحفزه على "العودة إلى القائمة لمعرفة المهمة التالية"، وقدم الثناء على إنجاز كل مهمة.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. أشر لطفلك بالبدء وأشرف عليه طوال مدة العمل الروتيني, وقدم الثناء والتشجيع بشكل منتظم وكذلك التغذية الراجعة البناءة.
٢. أشر لطفلك بالبدء, وتأكد من بدئه كل خطوة, ثم انصرف وعد مرة أخرى للإشراف على الخطوة التالية.
٣. أشر لطفلك بالبدء, ثم أشرف عليه على فترات متقطعة (كل خطوتين, ثم كل ثلاث خطوات, وإلى آخره).
٤. أشر لطفلك بالبدء واطلب منه أن يراجع معك ما قام به في النهاية.

التعديلات/التغييرات

١. رسخ للمكافآت أو الجزاءات. على سبيل المثال, إذا أنهى طفلك الروتين في وقت النوم المحدد أو قبله, يحصل حينها على وقت إضافي قبل إطفاء الأنوار. وإذا لم ينه الروتين في وقت النوم, فعليه أن يبدأ الروتين في الليلة التالية قبل وقته بـ ١٥ دقيقة.
٢. اضبط مؤقت المطبخ أو أعط طفلك ساعة ميقاتية لاستخدامها لمساعدته على تذكر كم تستغرق كل خطوة.

٣. بدلًا من وضع قائمة مرجعية, اكتب كل مهمة في بطاقة منفصلة، واطلب من الطفل تسليم البطاقة والحصول على بطاقة جديدة عند الانتهاء من كل خطوة.
٤. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, استخدم الصور بدلًا من الكلمات وتوقع أن يحتاج الطفل للتذكير/أو الإشراف.

الروتين الخاص بوقت النوم		
المهمة	**عدد التذكيرات رموز العصا (///)**	**تمت (صح)**
جمع الألعاب		
التأكد من تجهيز حقيبة الظهر للمدرسة		
وضع قائمة بأي شيء عليك تذكر القيام به غدًا		
تجهيز الملابس لليوم التالي		
ارتداء المنامة		
غسل الوجه أو الاستحمام		
غسل الأسنان		

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. متوافر لدى مكتبة جرير.

٧. ترتيب المكتب

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والتنظيم (الفصل الـ ١٧)، والتخطيط (الفصل الـ ١٦).

الأعمار: التفاصيل التي أوردناها هي للأعمار من ٧ إلى ١٠ سنوات, لكن بالطبع معظم البالغين من العمر ٧ أعوام لا يقضون وقتًا طويلًا في الجلوس إلى المكتب, لذا إذا كنت تحتاج إلى تعديل الأمر ليناسب الأعمار الأخرى, فسيكون ذلك للأطفال الأكبر سنًّا على الأرجح - فقط اجعل المهام أكثر تعقيدًا.

الخطوات الأولى: ترتيب المكتب

١. أخرج جميع الأغراض من المكتب.
٢. حدد الأغراض التي ستضعها في كل درج. وضع ملصقات على الأدراج.
٣. ضع الأغراض الملائمة في الأدراج المخصصة لها.
٤. ضع سلة بجانب المكتب لحفظ الأوراق التي يمكن أن يعاد تدويرها.

٥. قرر ما الأغراض التي ينبغي وضعها فوق المكتب (حامل الأقلام, والدباسة, وسلال لوضع الأوراق المستخدمة حاليًا، وتلك التي ينبغي حفظها في مجلد, وإلى آخره). فكر في وضع لوحة نشرات بجانب المكتب لحفظ التذكيرات وكذلك العملات الرمزية.
٦. ضع الأغراض في المكان الذي يريده طفلك.
٧. التقط صورة لما يبدو عليه المكتب لاستخدامها كمثال. ضع الصورة على حائط أو لوحة بجانب المكتب.

خطوات للحفاظ على المكتب مرتبًا

١. قبل بدء الفروض المنزلية أو أي مشروع مكتبي, تأكد من أن المكتب يبدو شبيهًا بالصورة. وإذا لم يكن الأمر كذلك, فضع الأغراض في مكانها كي يبدو شكل المكتب شبيهًا بالصورة.
٢. بعد إنهاء الفروض المنزلية, ضع كل شيء في مكانه كي يبدو شكل المكتب شبيهًا بالصورة الفوتوغرافية مجددًا. ويمكن ترسيخ هذه الخطوة أيضًا في روتين وقت النوم.
٣. مرة في الأسبوع, فتش في السلال وقرر ما ينبغي أن يبقى في السلة, وما يمكن حفظه في مجلد، وما ينبغي رميه/إعادة تدويره.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. ذكر طفلك بكل خطوة في إجراء المحافظة وقم بالإشراف طوال مدة العمل الروتيني, وقدم الثناء والتشجيع بشكل منتظم إضافة إلى التغذية الراجعة البناءة.
٢. ذكر طفلك بالبدء, وتأكد من بدئه الخطوة الأولى من الإجراء, وعد في نهاية الإجراء لتتأكد من أنه أنهاه. افعل الشيء نفسه مع الخطوة الثانية. وفي الخطوة الثالثة, ابق مع طفلك لتساعده على ترتيب السلة.
٣. ذكر طفلك بخطوات المحافظة على ترتيب المكتب الثلاث لكن اتركه ينفذها بنفسه، وراجع ما قام به في نهاية الإجراء.
٤. ذكر طفلك ببدء الإجراء. وفي وقت لاحق (مثل قبل النوم مباشرة), تحقق من أن المكتب مرتب. وقدم الثناء والتغذية الراجعة البناءة.

التعديلات/التغييرات

١. بينما ينفذ طفلك الإجراء, استمر في تحسينه. فعلى سبيل المثال, ربما تكون هناك طرق أفضل لتنظيم الأشياء الموضوعة فوق المكتب أو الموجودة بداخل الأدراج, وينبغي تضمين هذه التغييرات في الإجراء.
٢. زر متجرا للوازم المكتبية للعثور على نوع اللوازم التي قد تساعد طفلك على ترسيخ النظام والحفاظ عليه، لإبقاء المكتب خاليًا من الفوضى مع سهولة استخدام اللوازم.
٣. أما فيما يتعلق بالإجراءات الأخرى, فأضف حافزا لاتباع العمل الروتيني حسب الضرورة.

القائمة المرجعية الخاصة بالمكتب المرتب								

المهمة	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
ترتيب سطح المكتب							
تفريغ السلال							
مطابقة صورة المكتب بالصورة الفوتوغرافية							

٨. الفرض المنزلي

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والتخطيط (الفصل الـ ١٦), وإدارة الوقت (الفصل الـ ١٨)، وإدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١).

الأعمار: ٧-١٤.

١. وضح لطفلك أن وضع خطة للفروض المنزلية طريقة مفيدة لتعلم كيفية وضع الخطط والجداول. ووضح أنه عندما يعود من المدرسة, قبل القيام بأي شيء آخر, عليه وضع خطة للفروض المنزلية باستخدام النموذج الذي ستقدمه له (النموذج في صفحة ١٦٦).

٢. الخطوات التي على الطفل اتباعها:

أ. كتابة كل الواجبات (يمكن اختزال ذلك لأن التوجيهات الأكثر تفصيلا ينبغي أن تكون مكتوبة في المفكرة أو أوراق العمل الخاصة بطفلك).

ب. التأكد من أنه لديه كل اللوازم المطلوبة لكل فرض منزلي.

ج. تحديد إذا ما كان سيحتاج لأية مساعدة لإنهاء الفرض المنزلي، ومن سيقدم المساعدة.

د. تقدير الوقت الذي ستستغرقه كل مهمة.

هـ. كتابة موعد بدء كل فرض منزلي.

و. عرض الخطة عليك كي تساعده على إدخال تحسينات عليها إذا لزم الأمر (على سبيل المثال, في مسألة تقدير الوقت).

٣. ذكر طفلك ببدء الفرض المنزلي في الوقت المدرج في الخطة.

٤. راقب أداء طفلك طوال العملية. بناءً على مستوى أداء الطفل, قد يعني ذلك البقاء معه من البداية وحتى النهاية, أو قد يعني المراجعة على فترات منتظمة.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. ذكر طفلك بوضع الخطة وبدء العمل الروتيني, وقدم الثناء والتشجيع بشكل منتظم إضافة إلى

التغذية الراجعة البناءة. إذا لزم الأمر, فاجلس مع طفلك وهو ينجز الفرض المنزلي.
٢. ذكر طفلك بوضع الخطة وبدء الفرض المنزلي في الموعد المحدد. راجع الأمر على فترات منتظمة, وقدم الثناء والتشجيع.
٣. ذكر طفلك بوضع الخطة وبدء الفرض المنزلي في الموعد المحدد، واطلب منه أن يراجعه معك عند انتهائه منه.

التعديلات/التغييرات

١. إذا امتنع طفلك عن كتابة الخطة, فاكتبها أنت, واجعله يخبرك بما ستكتبه.
٢. إذا كان طفلك يميل إلى نسيان الواجبات التي ربما لم تكتب, فعدل المخطط لإدراج كل مادة ممكنة، وتحدث حول كل مادة مع طفلك لتنشيط ذاكرته حول الواجبات.
٣. تحديد جدول منفصل للمشروعات طويلة المدى حتى يتذكر طفلك العمل المطلوب إنجازه (انظر المشروعات طويلة المدى).
٤. رسخ للمكافآت لبدء/إنهاء الفرض المنزلي في الوقت المحدد، أو لتذكر القيام به دون تذكيرات.
٥. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا, فإن تحديد وقت محدد ومكان لإنجاز الفرض المنزلي قد يكون كافيًا، لأن واجباتهم لا تزيد على واحد أو اثنين في الليلة. ومن المفيد أن تطلب منهم تقدير الوقت المطلوب للقيام بكل واجب؛ لأن أمرًا كهذا يساعد على التدريب على مهارات إدارة الوقت.

المخطط اليومي الخاص بالفروض المنزلية

الموعد:

المادة/الواجب	هل لدي كل الأدوات؟	هل أحتاج إلى المساعدة؟	من سيساعدني؟	كم سيستغرق من وقت؟	متى سأبدأ؟	تم (✓)
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				
	□ نعم □ لا	□ نعم □ لا				

٩. التعامل مع المهام ذات النهايات المفتوحة

المهارات التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات (الفصل الـ ١٣), والمرونة (الفصل الـ ١٩)، وإدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١).

الأعمار: ٧ - ١٤.

بالنسبة للكثير من الأطفال, فإن أصعب فرض منزلي هو الذي يتضمن مهام ذات نهايات مفتوحة. في المهام ذات النهايات المفتوحة: (١) الإجابات الصحيحة المتعددة ممكنة، (٢) هناك طرق مختلفة للوصول للإجابة الصحيحة أو النتيجة المرجوة، (٣) لا يمكن معرفة متى تنتهي المهمة، حيث يترك الأمر للطفل ليقرر ذلك، (٤) ليست للمهمة نقطة بدء واضحة؛ حيث يترك الأمر للطفل لتقرير ما ينبغي فعله أولًا.

أمثلة على المهام ذات النهايات المفتوحة:

- استخدام الكلمات الإملائية في الجمل
- أية مهمة تتطلب الكتابة
- إظهار طرق متعددة لحل معادلة رياضية (على سبيل المثال: "كم عدد الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها تقسيم ٢٤ خانة إلى مجموعات أرقام زوجية؟"
- اختيار إستراتيجية لحل مسألة لفظية في مادة الرياضيات
- الإجابة عن أسئلة "لماذا؟"
- البحث عن إجابات لأسئلة الدراسات الاجتماعية في متن الكتاب, ما لم تكن الإجابة الصحيحة عبارة عن كلمة واحدة أو مفهوم ثابت

هناك طريقتان لمساعدة الأطفال على أداء المهام ذات النهايات المفتوحة: (١) مراجعة المهام لجعلها أكثر تحديدا أو (٢) تعليمهم كيفية التعامل مع تلك الأنواع من المهام. وبسبب تكرار ظهور مشكلات التعامل مع المهام ذات النهايات المفتوحة حين يؤديها الأطفال, فمن المهم العمل مع معلم طفلك كي يتفهم مدى صعوبة الأمر بالنسبة لطفلك (عادة ما تظهر المشكلات في المنزل أكثر مما تظهر في المدرسة)، وسبب الحاجة إلى إدخال تعديلات.

طرق لجعل المهام ذات النهايات المفتوحة أكثر تحديدا:

- اشرح لطفلك المهمة - إما أن تساعده على البدء أو أن تتحدث عن خطوات المهمة وتبقى مع طفلك وهو يؤدي كل واحدة منها.
- لا تطلب من طفلك التوصل إلى أفكار وحده - أعطه خيارات أو قلل من عدد الخيارات. قد ترغب في القيام بذلك بالتشاور مع معلم طفلك كي يفهم المعلم كيف - ولماذا - سيتم تعديل المهمة. بمرور الوقت, يمكنك التقليل من تلك التعديلات - على سبيل المثال, بزيادة عدد الخيارات تدريجيًّا أو بتحفيز الطفل على أن يضيف للخيارات التي تقدمها.
- أعط الطفل ورقة بالملاحظات أو الإجراءات (على سبيل المثال: الخطوات في مسألة رياضية مثل القسمة المطولة).
- غيِّر المهمة لاستبعاد الحاجة إلى حل المشكلات. على سبيل المثال, تدرب على الكلمات

الإملائية بكتابة كل كلمة ١٠ مرات بدلًا من تأليف جمل، أو أعط الطفل جملًا تحتوي على كلمات إملائية ناقصة. أكرر, عليك إدخال هذه التعديلات بعلم وموافقة معلم طفلك.

- قدم نماذج جاهزة للمهام الكتابية. وبعدها يمكن للنموذج نفسه أن يشرح المهمة للطفل.
- قدم دعمًا كبيرًا في المراحل التي تسبق الكتابة - خاصة مرحلة العصف الذهني لأداء المهام الكتابية وتنظيم الأفكار الناتجة عنها (انظر كتابة أوراق بحث).
- اطلب من معلم طفلك تقديم قواعد رصد الدرجات التي توضح بالتفصيل ما هو متوقع مع أي واجب.

إن أسهل طريقة لمساعدة طفلك على إتقان المهام ذات النهايات المفتوحة هي أن تشرح له المهمة, باستخدام طريقة التفكير بصوت عال. بعبارة أخرى, قم بصياغة أنواع الأفكار والإستراتيجيات المطلوبة للبدء في المهمة. وعادة ما يتضمن ذلك تقديم توجيه دقيق والكثير من الدعم في البداية ثم تقليل الدعم تدريجيًّا, والسماح لطفلك بالتخطيط بالتدريج. أما بالنسبة للأطفال الذين يواجهون مشكلات معقدة فيما يتعلق بالمرونة, فإن التعامل مع المهام ذات النهايات المفتوحة قد يستغرق سنوات في العادة، وبالتالي قد يتطلب إدخال تعديلات على الواجبات وتقديم الدعم من جانبك ومن جانب المعلم لفترة طويلة.

١٠. المشروعات طويلة المدى

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والتخطيط (الفصل الـ ١٦), وإدارة الوقت (الفصل الـ ١٨)، وإدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١).

الأعمار: ٨-١٤؛ الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ٧ أعوام قد يتم تكليفهم بتلك المشروعات, لكنها ستتضمن عادة إجراءً أبسط, ما يعني أن المعالجة ينبغي أن تكون مبسطة كذلك.

١. انظر بصحبة طفلك إلى توصيف الواجب للتأكد من أنكما تفهمان المتوقع عمله، وإذا أتاح الواجب لطفلك اختيار الموضوع, فإن هذا هو الخطوة الأولى. يواجه الكثير من الأطفال صعوبة في تخيل الموضوعات, فإذا كانت هذه هي الحال مع طفلك, فعليك التوصل إلى أفكار للموضوع عبر العصف الذهني, وتقديم اقتراحات متعددة, بدءا بالموضوعات المرتبطة بمجالات اهتمام طفلك.
٢. باستخدام ورقة التخطيط للمشروع, دون الموضوعات المحتملة. وبعد أن يصل مجموع الموضوعات من ثلاثة إلى خمسة, ارجع واسأل طفلك عما يعجبه أو لا يعجبه في كل خيار.
٣. ساعد طفلك على الوصول إلى اختيار نهائي. فبالإضافة إلى التفكير في اختيار الموضوع الذي يحظى بالأهمية الكبرى, فإن الأمور الأخرى التي ينبغي التفكير فيها عند اتخاذ قرار نهائي هي (أ) اختيار موضوع لا يكون متشعبًا أو محدودًا، (ب) مدى صعوبة البحث عن المراجع والمصادر، و(ج) احتمالية وجود "تحول" مثير في الموضوع، والذي سيجعله ممتعًا في كتابته وجذابًا في نظر المعلم.
٤. باستخدام ورقة التخطيط للمشروع, حدد الأدوات أو المصادر المطلوبة, ومن أين سيحصل عليها الطفل ومتى (قد ترغب في ملء الخانة الأخيرة بعد إنهاء الخطوة التالية). وتتضمن المصادر

المحتملة المواقع الإلكترونية, أو كتب المكتبة، أو أشياء قد تحتاج إلى التنظيم (كدليل السفر على سبيل المثال), أو أشخاصًا قد يتم إجراء مقابلات معهم، أو أماكن لزيارتها (مثل المتاحف, أو المواقع التاريخية, إلى آخره). فكر أيضًا في أن مواد البناء واللوازم الفنية مطلوبة إذا كان المشروع يتضمن بناء شيء معين.

٥. باستخدام ورقة التخطيط للمشروع, أدرج كل الخطوات المطلوب إنجازها لتنفيذ المشروع ثم ضع إطارًا زمنيًّا كي يعرف طفلك متى ستنجز كل خطوة. قد يكون من المفيد في تلك المسألة نقل المعلومات إلى جدول زمني شهري يمكن تعليقه على الحائط أو على لوحة النشرات بجانب مكتب طفلك، لتسهل عليه تذكر ما هو مطلوب إنجازه وموعد ذلك.

٦. ذكِّر طفلك باتباع إطار زمني. وقبل أن يبدأ كل خطوة, قم بإجراء نقاش حول ما ينطوي عليه إنهاء الخطوة بالتحديد - قد يعني ذلك وضع قائمة بالأمور المطلوب إنجازها في كل خطوة. ويمكن القيام بالتخطيط للخطوة التالية بعد انتهاء كل خطوة, حتى تتسنى لطفلك معرفة الشيء التالي ولتسهل عليه البدء في الخطوة التالية.

تقليل الإشراف بالتدريج

إن الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق بمهارات التخطيط وإدارة الوقت والمطلوب منهم إنجاز المهام ذات النهايات المفتوحة عادة ما يحتاجون إلى الكثير من الدعم لفترة طويلة من الوقت. وباستخدام ورقة التخطيط للمشروع كدليل, يمكنك تكليف طفلك تدريجيًّا بمسئولية إنهاء الورقة وحده. وحين تستشعر قدرة طفلك على إنجاز المزيد من العمل وحده, اجلس معه وفي يدك ورقة التخطيط واطلب منه تحديد الأجزاء التي يعتقد أن بإمكانه إنجازها وحده والأجزاء التي يرى أنه يحتاج إلى المساعدة في إنجازها. من المحتمل أنك ستحتاج باستمرار إلى تذكير طفلك بإنهاء كل خطوة في الجدول الزمني لفترة طويلة قبل أن يكون الطفل قادرًا على الاعتماد على نفسه في هذا الجزء من العملية.

التعديلات/التغييرات

استخدم المحفزات عند الضرورة لتحقيق أهداف الإطار الزمني ولإنهاء المشروع في الموعد النهائي، ويمكنك أن تمنح نقاط مكافأة على إنجاز المشروع دون تذكيرات (أو بأقل عدد من التذكيرات أو بعدد التذكيرات المتفق عليه).

ورقة التخطيط للمشروع على المدى الطويل		
الخطوة الأولى: اختر الموضوع		
ما الموضوعات المحتملة؟ ١. ٢.	**ما يعجبني في ذلك الخيار:**	**ما لا يعجبني في ذلك الخيار:**

٣. ٤. ٥.		
خيار الموضوع الأخير:		
الخطوة الثانية: حدد الأدوات المطلوبة		
ما الأدوات أو الموارد التي تحتاج إليها؟	**من أين ستحصل عليها؟**	**متى ستحصل عليها؟**
١. ٢. ٣. ٤. ٥.		
الخطوة الثالثة: حدد مهام المشروع ومواعيد التسليم		
ما الذي تحتاج إلى فعله؟ **(أدرج كل خطوة بالترتيب)** الخطوة الأولى: الخطوة الثانية: الخطوة الثالثة: الخطوة الرابعة: الخطوة الخامسة: الخطوة السادسة: الخطوة السابعة: الخطوة الثامنة: الخطوة التاسعة: الخطوة العاشرة:	**متى ستقوم به؟**	**قم بالتأشير عند الانتهاء**

نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

١١. إعداد الأبحاث

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والتخطيط (الفصل الـ ١٦), والتنظيم (الفصل الـ ١٧), وإدارة الوقت (الفصل الـ ١٨)، وإدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١).

الأعمار: ٨-١٤؛ لا يبدأ الأطفال عادة في إعداد الأبحاث قبل الصف الثالث الابتدائي, وتكون عادة أقصر من خمس فقرات بالنسبة للأطفال الأصغر سنًّا في هذه الفئة العمرية؛ لذا إذا كان عمر طفلك لا يزيد على ثمانية أعوام, فقد تضطر إلى تقليل الكم وفقًا لذلك.

الخطوة الأولى: العصف الذهني حول الموضوعات

إذا كان على طفلك التفكير في موضوع للكتابة عنه, فإنه ينبغي التأكد من فهمك لمتطلبات ذلك الواجب المحددة قبل البدء. وقد يستلزم ذلك الاتصال بالمعلم أو بأحد أصدقاء طفلك لتوضيح التوجيهات. قواعد العصف الذهني هي أنه خلال المرحلة الأولى تكون أية فكرة مقبولة ويتم تدوينها - وكلما كانت أكثر جرأة وإدهاشًا, كان ذلك أفضل؛ لأن الأفكار الجريئة والمدهشة عادة ما تولد أفكارًا جيدة وصالحة للكتابة. من غير المسموح به في تلك المرحلة توجيه أي انتقاد من جانب الآباء أو الطفل. إذا واجه طفلك صعوبة في التوصل إلى أفكار وحده, فاطرح بعض الأفكار "لتسهيل الأمور". وبمجرد أن تنفد أفكاركما حول الموضوع, راجع قائمتك وضع دائرة على أكثر الأفكار الملائمة؛ وبذلك قد يعرف طفلك على الفور ما يحتاج إلى الكتابة عنه. وإن لم يكن الأمر كذلك, فتحدثا حول ما يعجبه وما لا يعجبه في كل فكرة لتسهل عليه التركيز على خيار جيد.

الخطوة الثانية: العصف الذهني حول المحتوى

بمجرد أن يتم اختيار الموضوع, تبدأ عملية العصف الذهني مرة ثانية. اسأل طفلك: "أخبرني بكل شيء تعرفه أو تريد معرفته عن هذا الموضوع". مجددًا, دوِّن جميع الأفكار والأسئلة, وكلما كانت أكثر جرأة كان ذلك أفضل في تلك المرحلة.

الخطوة الثالثة: تنظيم المحتوى

انظر الآن إلى كل الأفكار أو الأسئلة التي كتبتها، وقرر مع طفلك الطريقة التي يمكن بها تجميع المادة. فإذا كان الواجب هو كتابة تقرير عن حيوان آكل النمل, على سبيل المثال, فقد تجد المعلومات مجمعة في فئات مثل كيف يبدو شكله, وأين يعيش, وما الذي يتغذى عليه, وما أعداؤه، وكيف يحمي نفسه. ضع رءوسًا للموضوع، ثم اكتب التفاصيل تحت كل رأس للموضوع. يجد بعض الآباء أنه من المفيد استخدام ورق الملاحظات لهذه العملية، وفي أثناء مرحلة العصف الذهني, كل فكرة أو سؤال يكتب منفصلا على ورق ملاحظات منفصل. ويمكن بعدها تجميع ورق الملاحظات في جدول أسفل رءوس الموضوعات لوضع مخطط تمهيدي للبحث. ويمكن كتابة البحث بعدها (أو قراءته بصوت عالٍ) من خلال هذه الخطوط العريضة.

الخطوة الرابعة: كتابة بداية الفقرة

عادة ما يكون هذا هو أصعب جزء من كتابة البحث، وفي أبسط مستوى لها, توضح بداية الفقرة موضوع البحث بإيجاز. على سبيل المثال, بداية الفقرة الخاصة بتقرير آكل النمل قد تبدو كالتالي:

ورقة البحث هذه تتناول حيوانًا يدعى آكل النمل. وحين تنتهي من قراءة التقرير, ستعرف كيف يبدو شكله, وأين يعيش, وما الذي يتغذى عليه, وما أعداؤه، وكيف يحمي نفسه.

الشيء الآخر الذي عليك فعله في بداية الفقرة هو "جذب القارئ" - أي إعطاؤه معلومة مثيرة للاهتمام لإثارة فضوله. وفي نهاية الفقرة السابقة, على سبيل المثال, يمكن إضافة جملتين:

سيعرف القارئ أيضًا معنى كلمة آكل النمل ومن أي لغة جاءت. وإذا لم يجذب هذا انتباهك, فسأخبرك أيضًا بالسبب وراء امتلاك آكل النمل لسانًا لزجًا - رغم أنك قد لا ترغب في معرفة ذلك!

الأطفال الذين يواجهون مشكلات في الكتابة قد يواجهون صعوبة في كتابة بداية الفقرة وحدهم وقد يحتاجون إلى المساعدة؛ وعندئذ يمكنك تقديم المساعدة من خلال طرح أسئلة عامة, مثل: "ما المعلومات التي تريد أن يعرفها القراء بعد قراءة بحثك" أو "لماذا تعتقد أن القراء قد يهتمون بقراءة هذا البحث؟". إذا احتاجوا إلى مساعدة إضافية, فامنحهم نموذجا جاهزا للعمل بموجبه. ويمكنك كتابة بداية فقرة عن موضوع مماثل للموضوع الذي يعمل عليه طفلك, أو يمكنك استخدام الفقرة الواردة هنا كمثال. إذا احتاج طفلك إلى المزيد من المساعدة الموجهة في كتابة هذه الفقرة, فقدم المساعدة. ثم راقب إذا ما كان يمكنه الاستمرار دون الحاجة إلى الدعم بالقدر نفسه. تذكر, الفقرة الأولى هي في العادة أصعب جزء في كتابة البحث.

الخطوة الخامسة: كتابة بقية البحث

لإعطاء طفلك المزيد من التوجيه, اقترح أن يقسم بقية البحث إلى أجزاء كل منها له رأس موضوع (كما كتب هذا الدليل نوعًا). ساعده على وضع قائمة برءوس الموضوعات ثم راقب إذا ما كان يمكنه الاستمرار في مهمة الكتابة وحده. وينبغي أن تبدأ كل فقرة بجملة رئيسية أو جملة الموضوع والتي تشكل نقطة واحدة رئيسية. وينبغي أن تُتبعَ جملة الموضوع بحوالي من ثلاث إلى خمس جمل تتعمق في النقطة الرئيسية أو تشرحها. ومن المفيد استخدام أدوات ربط لربط الجمل أو الفقرات. الأمثلة على أدوات الربط البسيطة هي و, **ولأن, وأيضًا, وبالتأكيد, ولكن، وإذن**. والأمثلة على أدوات الربط الأكثر تعقيدًا هي **بالرغم من, وعلاوة على ذلك, ومن الناحية الأخرى, وبالتالي, ونتيجة لذلك, وفي النهاية، وباختصار**.

في المراحل المبكرة من تعلم الكتابة, يحتاج الأطفال الذين يواجهون مشكلات تتعلق بالكتابة إلى قدر

كبير من المساعدة. وقد تشعر بأنك تكتب نصف البحث في المراحل المبكرة، لكن ينبغي أن تتحسن الكتابة بمرور الوقت, خاصة إذا أنهيت كل جلسة كتابة بتقديم بعض التغذية الراجعة الإيجابية لطفلك حول ما أتقنه. لاحظ على وجه الخصوص أي تحسن منذ آخر واجب طلبت منه كتابته. قد تقول: "لقد أعجبتني طريقة توصلك إلى رءوس موضوعات وحدك هذه المرة, دون أي مساعدة مني".

إذا لم تر أي تقدم بمرور الوقت ـ أو إذا شعرت بأنك تفتقر إلى الوقت أو المهارات لتعليم طفلك القيام بهذا النوع من الكتابة, فتحدث مع معلم طفلك لترى إذا ما كان يمكن تقديم دعم إضافي في المدرسة. وحتى إذا كنت على استعداد للمساعدة بهذه الطريقة، فأنت بحاجة إلى طلب المزيد من المساعدة في المدرسة إذا كنت تعتقد أن مهارات الكتابة الخاصة بطفلك متأخرة بشكل ملحوظ، مقارنة بالأطفال الآخرين في السن نفسها.

نموذج لكتابة مقال مكون من خمس فقرات

الفقرة التمهيدية

الجملة الأولى تلخص ما تتناوله مقالتك:

الجملة الثانية تركز على النقطة الرئيسية التي تريد توضيحها:

الجملة الثالثة تضيف المزيد من التفاصيل أو توضح سبب أهمية الموضوع:

بنية الفقرات

الفقرة الأولى, جملة الموضوع:

التفاصيل الداعمة ١:

التفاصيل الداعمة ٢:

التفاصيل الداعمة ٣:

الفقرة الثانية, جملة الموضوع:

التفاصيل الداعمة ١:

التفاصيل الداعمة ٢:

التفاصيل الداعمة ٣:

الفقرة الثالثة، جملة الموضوع:

التفاصيل الداعمة ١:

التفاصيل الداعمة ٢:

التفاصيل الداعمة ٣:

الفقرة الختامية

أعد تأكيد أهم نقطة في البحث تريد توضيحها (ما سيفهمه القارئ بعد الانتهاء من قراء البحث):

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

١٢. المذاكرة للامتحانات

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥), وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤), والتخطيط (الفصل الـ ١٦), وإدارة الوقت (الفصل الـ ١٨)، وإدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١).

الأعمار: ١٠-١٤؛ لا يبدأ الأطفال عادة في خوض الامتحانات قبل الصف الرابع الابتدائي, كما أنه من المحتمل أن يخبرهم المعلم بما ينبغي مذاكرته, لذا فمن المحتمل ألا تمارس هذا العمل الروتيني كثيرًا إلى أن يكون طفلك في الصف الخامس الابتدائي على الأقل.

١. احتفظ بجدول شهري مع طفلك لتدوين الاختبارات القادمة.
٢. قبل موعد الاختبار بخمسة أيام أو أسبوع, ضع مع طفلك خطة للمذاكرة.
٣. باستخدام قائمة إستراتيجيات المذاكرة, اجعل طفلك يقرر الإستراتيجيات التي يريد استخدامها للمذاكرة للامتحان.
٤. اطلب من طفلك وضع خطة للمذاكرة يبدأ العمل بها قبل أربعة أيام من الامتحان. تظهر أبحاث علم النفس على مدى سنوات كثيرة أنه عندما يتم تعلم مادة جديدة, **فإن الممارسة الموزعة تكون أكثر فاعلية من الممارسة المكثفة**. بعبارة أخرى, إذا خططت لأن تقضي ساعتين في المذاكرة للامتحان, فمن الأفضل أن تقسم الوقت إلى أجزاء أصغر (مثل ٣٠ دقيقة ليلًا لمدة أربع ليالٍ) عن أن تقضي ساعتين بالكامل في المذاكرة في الليلة التي تسبق الامتحان. تظهر الأبحاث أيضًا أن التعلم يترسخ من خلال النوم, لذا فإن الحصول على قسط كافٍ من النوم في الليلة التي تسبق الامتحان يعتبر أكثر نفعًا من "الحشو" في تلك الليلة.
٥. بالنسبة للأطفال الذين يواجهون مشكلات تتعلق بإطالة الانتباه, فإن استخدام عدة إستراتيجيات لفترة قصيرة من الوقت كل على حدة ربما يكون أسهل من استخدام إستراتيجية واحدة طوال فترة المذاكرة. ويمكنك أن تضبط مؤقت المطبخ للمدة التي تستغرقها كل إستراتيجية, وعندما يرن الجرس, يمكن أن ينتقل طفلك إلى الإستراتيجية التالية (إلا إذا كان الطفل يفضل الإستراتيجية المستخدمة وأراد أن يواصل استخدامها).

تقليل الإشراف بالتدريج

بناءً على درجة استقلالية طفلك, فإنه قد يحتاج إلى المساعدة على وضع خطة المذاكرة, وقد يحتاج إلى التحفيز لاتباع الخطة وقد يحتاج إلى الإشراف وهو يتبعها. ويمكنك تدريجيًا تخفيف هذا الدعم بأن تطلب من طفلك في البداية العودة إليك بعد الانتهاء من كل إستراتيجية, مع الإبقاء على كل أشكال الدعم الأخرى. والتذكير بوضع خطة المذاكرة وتحفيزه لبدء المذاكرة سيكون آخر أشكال الدعم التي يمكن تخفيفها على الأرجح.

التعديلات/التغييرات

١. بعد خوض طفلك الاختبار أو بعد إرجاع الاختبار الذي تم وضع درجة له, اطلب منه تقييم كيف سارت خطة المذاكرة. أي إستراتيجيات بدت كأنها أكثر جدوى، وأي منها كان أقل نفعًا؟ هل هناك إستراتيجيات أخرى قد يجربها في المرة التالية؟ ماذا عن الوقت المخصص للمذاكرة؟ هل كان كافيًا؟ قدم بعض الملاحظات حول خطة المذاكرة لمساعدة طفلك متى يحين الوقت للتخطيط للامتحان التالي.
٢. إذا شعر طفلك بأنه ذاكر بدرجة كافية, ومع ذلك كان أداؤه ضعيفًا, فاطلب من معلمه تغذية راجعة حول ما كان يمكن فعله بشكل مختلف. هل ذاكر طفلك المحتوى غير المناسب - أو ذاكره بشكل خطأ؟ فكر في أن تطلب من معلم طفلك إعداد دليل إرشادي للمذاكرة, إن لم يكن لديك واحد بالفعل.
٣. إذا ظل طفلك يحرز درجات متدنية في الامتحانات رغم المذاكرة باجتهاد لفترات طويلة, ففكر في أن تطلب من معلمه إدخال تعديلات على إجراء الاختبار (على سبيل المثال, زيادة المدة, وإتاحة الفرصة لإعادة خوض الامتحانات, والفرصة للقيام بأعمال إضافية يحصل من خلالها على درجات للتعويض عن درجات الامتحانات المتدنية, وبدائل للامتحانات، أو السماح له بإعداد ورق للملاحظات، أو خوض اختبارات بنظام الكتاب المفتوح). قد يتطلب ذلك تقييم أداء طفلك لتحديد إذا ما كان يستحق خدمات تعليمية خاصة أو خطة ٥٠٤ (التي تمت مناقشتها في الفصل الـ ٢٣).
٤. أضف نظامًا تحفيزيًا - أي مكافآت مقابل إحراز درجات جيدة في الامتحانات.

قائمة بإستراتيجيات المذاكرة		
قم بالتأشير على الإستراتيجيات التي ستستخدمها.		
_ ١. إعادة قراءة النص	_ ٢. إعادة قراءة/تنظيم الملاحظات	_ ٣. قراءة/ تلاوة النقاط الرئيسية
_ ٤. وضع الخطوط العريضة للنص	_ ٥. التركيز على النص	_ ٦. التركيز على الملاحظات
_ ٧. استخدام دليل المذاكرة	_ ٨. إعداد خرائط للمفاهيم	_ ٩. وضع القوائم/ تنظيم القوائم
_ ١٠. خوض اختبار الممارسة	_ ١١. إجراء اختبار لنفسي	_ ١٢. جعل شخص آخر يختبرني
_ ١٣. بطاقات التعلم	_ ١٤. الحفظ/ والتدريب	_ ١٥. إعداد "ورقة ملاحظات"
_ ١٦. المذاكرة مع أحد الأصدقاء	_ ١٧. المذاكرة مع مجموعة مذاكرة	_ ١٨. جلسة للمذاكرة مع المعلم
_ ١٩. المذاكرة مع الوالدين	_ ٢٠. طلب المساعدة	_ ٢١. غيرها من الإستراتيجيات: _

خطة المذاكرة			
اليوم	**التاريخ**	**أي إستراتيجيات سأستخدمها؟ (اكتب #)**	**كم المدة التي تستغرقها كل إستراتيجية؟**
٤ أيام قبل الاختبار		١. _____ ٢. _____ ٣. _____	١. ___________ ٢. ___________ ٣. ___________
٣ أيام قبل الاختبار		١. _____ ٢. _____ ٣. _____	١. ___________ ٢. ___________ ٣. ___________
يومان قبل الاختبار		١. _____ ٢. _____ ٣. _____	١. ___________ ٢. ___________ ٣. ___________
يوم قبل الاختبار		١. _____ ٢. _____ ٣. _____	١. ___________ ٢. ___________ ٣. ___________

تقييم الاختبار النهائي

كيف انتهت مذاكرتك؟ أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما الإستراتيجيات التي آتت ثمارها؟

٢. ما الإستراتيجيات التي لم تُجْدِ نفعًا؟

٣. هل أمضيت وقتا كافيًا في المذاكرة؟ ☐ نعم ☐ لا

٤. إذا لم يحدث ذلك, فما الأمور الإضافية التي كان عليك القيام بها؟

٥. ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة التالية؟

١٣. تعلم التعامل مع المهام التي تتطلب جهدًا كبيرًا

المهارات التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة (الفصل الـ ١٥)، وإطالة الانتباه (الفصل الـ ١٤).

الأعمار: أي عمر.

هناك طريقتان لجعل المهام التي يرى طفلك أنها تتطلب جهدًا كبيرًا أقل تنفيرًا: قلل من مقدار الجهد المطلوب بجعل المهمة أقصر أو أسهل, أو قدم حافزًا كبيرًا يدفع الطفل إلى بذل الجهد المطلوب للحصول على المكافأة. من أمثلة طرق القيام بذلك:

١. قسم المهمة إلى أجزاء شديدة الصغر, بحيث لا يستغرق كل جزء أكثر من ٥ دقائق. واسمح لطفلك بالحصول على مكافأة صغيرة بعد الانتهاء من كل جزء.
٢. اسمح لطفلك بتقرير كيفية تقسيم المهمة. على سبيل المثال, ضع قائمة بأنشطة الفروض المنزلية أو المهام الروتينية، واسمح لطفلك بتحديد مقدار ما سينجزه في كل مهمة قبل أخذ استراحة.
٣. اجعل طفلك يتطلع إلى القيام بشيء جذاب عند إتمام المهمة. على سبيل المثال, قد يحصل على ٤٥ دقيقة من الوقت للعب ألعاب الفيديو بعد إنجاز الفرض المنزلي المسائي (و/أو المهام الروتينية), بشرط عدم التذمر, وضمن إطار زمني محدد، وبجودة متفق عليها (مثل عدم اقتراف أكثر من خطأ واحد في الفرض المنزلي الخاص بمادة الرياضيات).
٤. كافئ طفلك على استعداده لتولي المهام التي تتطلب بذل الجهد. يمكنك مثلا تصميم قائمة بالمهام الروتينية وأن تطلب من طفلك تقييم كل مهمة روتينية بناءً على الجهد المطلوب. ثم امنحه بعدها مكافأة أكبر (مثل وقت إضافي للعب ألعاب الفيديو) على اختيار أداء المهام الروتينية الأصعب. قد يكون من المفيد أن تضع مقياسا للجهد - درجة للمهام الأسهل وصولًا إلى ١٠ درجات للمهام الأصعب التي يمكن أن يتخيل طفلك نفسه وهو يؤديها. وبمجرد أن يتقن طفلك استخدام المقياس, يمكنك التفكير في كيفية تحويل المهام التي تستلزم جهدًا كبيرًا (لنفترض, مهام حصلت على تقييم من ٨ إلى ١٠ درجات) إلى مهام تستلزم جهدًا منخفضًا (مهام حصلت على تقييم من ٣ إلى ٤ درجات).

التعديلات/التغييرات

إذا لم تساعد تلك الطرق طفلك على إنجاز المهام الصعبة دون تذمر, أو تأفف, أو بكاء، أو امتناع أيضًا, فقد ترغب في تبني طريقة ذات وتيرة أبطأ تتطلب بذل الكثير من الجهد لتدريب طفلك على التعامل مع المهام ذات الجهد الكبير. تسمى هذه الطريقة, التي سبق أن تم ذكرها في ترتيب غرفة النوم, **التسلسل الخلفي**. في البداية يبدأ طفلك الجزء الأخير من المهمة ذات الجهد الكبير, وينهي الخطوة الأخيرة فقط في البداية للحصول على المكافأة. بالنسبة لترتيب غرفة النوم, قد تتمثل الخطوة الأخيرة في أن تطلب من الطفل أن يضع الملابس المتسخة في المغسلة بعد ترتيبك لبقية غرفة الطفل أو أن تطلب منه وضع ما يحتاج إليه في اليوم المدرسي بداخل حقيبة الظهر بعد مساعدتك إياه في الخطوات الأولى من روتينه الصباحي. وتظل تكرر تلك العملية إلى أن يتمكن الطفل من أداء تلك الخطوة بسهولة ودون بذل جهد. ثم تقدم الدعم في خطوة وتطلب من الطفل أداء الخطوتين الأخيرتين في المهمة قبل الحصول على المكافأة. بمرور الوقت, يحصل طفلك على الدعم طوال فترة المهمة إلى أن تصل إلى مرحلة تتوقع منه فيها أن ينجز المهمة بأكملها بمفرده. يرفض الكثير من الآباء هذه الطريقة, خاصة إذا عرفوا أن الطفل سيرتب حجرته في نهاية الأمر إذا ظلوا يذكرونه أو يلحون عليه

لفترة طويلة. لكن من منا يرغب في الاضطرار إلى الإلحاح لبقية حياته كوالد؟ في الواقع، يدرب التسلسل الخلفي الطفل على تقبل الأعمال الشاقة أو الأعمال التي تستلزم جهدًا كبيرًا وتستبعد الحاجة إلى الإلحاح المستمر.

١٤. تنظيم الدفاتر/الفرض المنزلي

المهارات التنفيذية المستهدفة: التنظيم (الفصل الـ ١٧) وبدء المهمة (الفصل الـ ١٥).

الأعمار: ٦-١٤.

١. قرر مع طفلك ما ينبغي دمجه في الهيكل التنظيمي: مكان للاحتفاظ بالفروض المنزلية غير المنجزة، ومكان منفصل للاحتفاظ بالفروض المنزلية المنجزة، ومكان للاحتفاظ بالأوراق المطلوب وضعها في المجلدات دفاتر أو حافظة أوراق لتسجيل الملاحظات, والواجبات المنجزة, والمذكرات, وأوراق العمل, إلى آخره. وفي صفحة ١٨٣ نموذج لقائمة مدرجة للاطلاع.
٢. بمجرد أن تكون قد أدرجت جميع تلك العناصر, توصل إلى أفضل طريقة للتعامل معها, كل على حدة. فعلى سبيل المثال, قد تختار أنت وطفلك نظامًا لتلوين المجلدات بألوان مختلفة لكل من الواجبات المنجزة, والعمل غير المنتهي، والأوراق الأخرى. أو قد تختار تخصيص حافظة أوراق صغيرة ومنفصلة بثلاث حلقات لكل مادة أو حافظة واحدة كبيرة لحمل كل المواد. وقد ترغب في زيارة متجر للوازم المكتبية لجني الأفكار.
٣. اجمع الأدوات التي تحتاج إليها - إذا كانت متوافرة في منزلك - أو احصل عليها من متجر اللوازم المكتبية إن لم تكن متوافرة لديك. ولا بد أن تضم الأدوات مثقبة بثلاث فتحات, وأوراقًا مسطرة وغير مسطرة, وكراسات مقسمة للمواد, وحزمًا صغيرة من أوراق الملاحظات والتي قد يحتاج طفلك إلى استخدامها لتمييز الأوراق المهمة.
٤. نظم الدفاتر والمجلدات, وميز كلًّا منها بوضوح.
٥. في بداية جلسة عمل الفرض المنزلي, اطلب من طفلك إخراج المجلدات المخصصة للواجبات المنجزة, والعمل غير المنتهي وكذلك المواد ليتم وضعها في المجلدات، واطلب منه اتخاذ قرار حول كل أداة وفي أي مكان ينبغي أن توضع. أكمل هذه العملية قبل بدء الفرض المنزلي.
٦. عند إنجاز الفرض المنزلي, اطلب من طفلك وضع كل فرض في المجلد المخصص له، ووضع كل ما يحتاج للحفظ في ملف.

تقليل الإشراف بالتدريج

١. ذكر طفلك ببدء الفرض المنزلي باتباع عملية "التنظيم". قم بالإشراف على كل خطوة من العملية للتأكد من اتباع كل الخطوات والتأشير عليها في القائمة المرجعية.
٢. ذكر طفلك ببدء الفرض المنزلي باتباع عملية التنظيم وذكره بالتأشير على كل خطوة عند إنجازها. راجع معه بشكل منتظم وراجع أيضًا في الجزء الأخير من الفرض المنزلي للتأكد من إنجاز ما يرد في القائمة المرجعية وأن المواد تم تخزينها بالشكل الصحيح.
٣. ذكر في البداية, وراجع في النهاية, وقم بالتفتيش من وقت لآخر عن الدفاتر, والمجلدات والملفات

الأخرى.

التعديلات/التغييرات

١. بقدر الإمكان, أشرك طفلك في تصميم الهيكل التنظيمي. لقد عرفنا أن ما يتناسب مع شخص قد يمثل كارثة لشخص آخر لأنه غير ملائم له.
٢. أعد تصميم العناصر التي لا تجدي نفعًا. مجددًا, وأشرك طفلك في عملية اكتشاف المشكلات وحلها. والأسلوب الصحيح للتعامل مع تلك الأمور هو: "كيف يمكن أن يتناسب ذلك أكثر معك؟".
٣. بالنسبة للأشخاص غير المنظمين بالفطرة, يمكن أن تستغرق تلك العملية وقتًا طويلًا لتصبح عادة؛ لذا ضع في اعتبارك أن الإشراف على مدى فترة زمنية طويلة قد يكون ضروريًّا.

وضع نظام لتنظيم الدفاتر/الفروض المنزلية		
عنصر النظام	**ما الذي ستستخدمه؟**	**تم (صح)**
مكان للفرض المنزلي غير المنجز		
مكان للواجبات المنجزة		
مكان لتخزين الأدوات لوضعها في ملفات لاحقًا		
دفاتر ملاحظات أو حافظات أوراق لكل مادة		
أشياء أخرى قد تحتاج إليها:		
١.		
٢.		
٣.		
٤.		

الحفاظ على نظام تنظيم الدفاتر/الفروض المنزلية						
المهمة	**الاثنين**	**الثلاثاء**	**الأربعاء**	**الخميس**	**عطلة نهاية الأسبوع**
الانتهاء مما يحتاج إلى وضعه في ملفات					
البحث بين الدفاتر والكتب عن الأوراق المبعثرة وتنظيمها					

إنجاز الفرض المنزلي					
وضع كل الواجبات (سواء المنجزة أو غير المنجزة) في الأماكن المخصصة لها					

١٥. تعلم التحكم في الانفعالات

المهارات التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات (الفصل الـ ١٣), وكبح رد الفعل (الفصل الـ ١١) والمرونة (الفصل الـ ١٩).

الأعمار: أي عمر.

١. قم مع طفلك بوضع قائمة بالأشياء التي تجعله يفقد أعصابه (تسمى تلك **بالمثيرات**). وقد ترغب في وضع قائمة طويلة بكل الأشياء المختلفة التي تجعل طفلك غاضبًا ثم انظر إذا كان يمكن تجميعها في فئات أكبر (عند رفض طلبه, وعند خسارة المباراة, وعندما لا يتحقق ما وُعد به, إلى آخره).
٢. تحدث مع طفلك حول "كيف يبدو شكله وصوته حين يفقد أعصابه؟" (على سبيل المثال, الصراخ, والسباب, وقذف الأشياء, وضرب الأشياء أو الأشخاص, إلى آخره). قرر أيًّا من تلك الأشياء ينبغي أن يدرج في قائمة "الممنوع". اجعل هذه القائمة قصيرة، واعمل على سلوك أو اثنين فقط في المرة الواحدة.
٣. ضع الآن قائمة بالأمور البديلة التي يمكن أن يفعلها طفلك (تسمى **السلوكيات البديلة**)، والتي ينبغي أن تشتمل تلك على ثلاثة أو أربعة أشياء يمكن لطفلك القيام بها بدلًا من السلوكيات "الممنوعة" التي اخترتها.
٤. ضع تلك السلوكيات على "لوحة الأوقات الصعبة" (انظر المثال التالي في صفحة ١٨٦).
٥. تدرب. قل لطفلك: "لتتظاهر بأنك منفعل لأن بيلي قال إنه سيأتي للعب ثم اضطر للقيام بأمر آخر بدلًا من ذلك. أي إستراتيجية تريد استخدامها؟" (انظر إرشادات التدريب التالية الأكثر تفصيلًا).
٦. بعد التدرب لمدة أسبوعين, ابدأ باستخدام الإجراء "بالفعل", لكن استخدمه في البداية مع الأمور البسيطة المسببة للإزعاج.
٧. بعد استخدامه بنجاح مع الأمور البسيطة المسببة للإزعاج, انتقل إلى المثيرات الأكثر تحديًا.
٨. اربط الإجراء بمكافأة. لتحقيق أفضل النتائج, استخدم مستويين من المكافآت: "مكافأة كبيرة" على عدم الوصول إلى مرحلة لا يستلزم فيها استخدام لوحة الأوقات الصعبة, و"مكافأة صغيرة" على استخدام إستراتيجية واردة في لوحة الأوقات الصعبة بنجاح للتعامل مع الموقف المستفز.

التدرب على الإجراء

١. استخدم أمثلة واقعية. ينبغي أن تشتمل تلك الأمثلة على مجموعة متنوعة تمثل الفئات المختلفة من المثيرات.

٢. اجعل جلسات التدرب "سريعة وكثيرة الأخطاء". فعلى سبيل المثال, إذا كانت إستراتيجية المواجهة هي قراءة كتاب, فاطلب من طفلك فتح الكتاب والبدء في القراءة, ولا تقض أكثر من ٢٠ - ٣٠ ثانية في ذلك.
٣. اطلب من طفلك التدرب على كل إستراتيجية واردة في لوحة الأوقات العصيبة.
٤. اعقد جلسات تدرب قصيرة بشكل يومي أو عدة مرات في الأسبوع لمدة أسبوعين قبل التطبيق.

التعديلات/التغييرات

١. في البداية قد تحتاج إلى تحديد استخدام الإستراتيجية - هذا يعني التحدث بصوت عال كي يظهر طفلك ما يقوله أو يفكر فيه وهو يطبق الإستراتيجية.
٢. رغم تطبيق الإجراء, قد تأتي أوقات لا يزال يفقد طفلك فيها السيطرة على نفسه ولا يتمكن من تهدئة نفسه أو لا يستخدم أيًّا من الإستراتيجيات الواردة في لوحة الأوقات الصعبة. في هذه الحالة, أبعد الطفل عن الموقف (فعليًّا إذا لزم الأمر)، وأخبره مسبقًا بأنك ستفعل ذلك لكي يعرف ما هو متوقع. قل: "إذا هاجمت أو ضربت أو صرخت, فسوف نترك المكان دائما".
٣. إذا كان طفلك لا يستطيع غالبا استخدام الإستراتيجيات بفاعلية, فقد يحين الوقت للتفكير في طلب المساعدة المهنية؛ انظر الفصل الـ ٢٢.





لوحة أوقاتي الصعبة

المثيرات: ما الذي يجعلني غاضبًا

١. .

٢. .

٣.

الممنوعات

١. .

٢. .

حين أمر بوقت صعب, يمكنني أن:

٣.

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

١٦. تعلم التحكم في السلوك الاندفاعي

المهارات التنفيذية المستهدفة: كبح رد الفعل (الفصل الـ ١١) والسيطرة على الانفعالات (الفصل ١٣).

الأعمار: أي عمر.

١. حدد مع طفلك مثيرات السلوك المندفع (مشاهدة التلفاز مع الأشقاء, أو اللعب المفتوح مع الأصدقاء أو أيًّا كان الأمر).

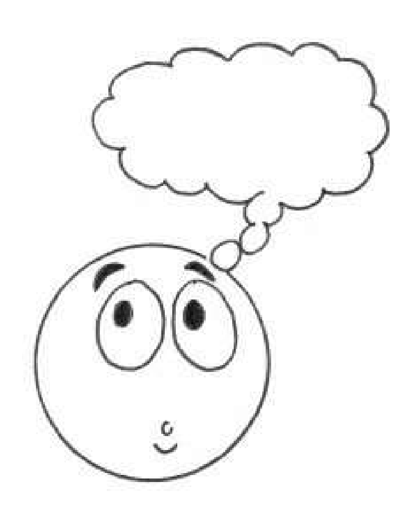
٢. اتفقا على قاعدة للموقف المثير للاستفزاز. وينبغي أن تركز تلك القاعدة على ما يمكن أن يفعله طفلك للتحكم في الدوافع. أتح الخيارات إذا أمكن - أي بعبارة أخرى ينبغي أن تتوصل أنت وطفلك

إلى بعض الأمور المختلفة التي يمكن له القيام بها بدلًا من الاستجابة المندفعة غير المرغوب فيها.
٣. تحدثا عما قد تفعله لتشير إلى طفلك بأنك تعتقد أنه على وشك أن "يفقد السيطرة على نفسه" كي يتراجع أو يستخدم إحدى إستراتيجيات المواجهة المتفق عليها - يجدي هذا الأمر حين تكون الإشارة عبارة عن إشارة مرئية مميزة (على سبيل المثال, حركة يد) والتي يمكن أن تنبه طفلك إلى الموقف المسبب للمشكلة.
٤. تدرب على الإجراء. استخدم إستراتيجية لعب الأدوار "دعنا نتظاهر". "دعنا نتظاهر بأنك في الخارج تلعب مع أصدقائك ويقول لك أحدهم شيئًا يثير غضبك. سأتظاهر بأنني صديقك وأنت كما أنت". إذا مثل ذلك صعوبة لطفلك, فقد ترغب في جعله يلعب هذا الدور لتظهر طريقة تعامله مع الموقف.
٥. أما فيما يتعلق بالمهارات الأخرى التي تتضمن تعديل السلوك, فتدرب على الإجراء يوميًّا أو عدة مرات في الأسبوع لمدة أسبوعين.
٦. حين تكون أنت وطفلك مستعدين لتطبيق الإجراء في "الحقيقة"، ذكره بالإجراء قبل حدوث الموقف المثير للاستفزاز (على سبيل المثال: "تذكر الخطة", أو "تذكر ما تحدثنا عنه").
٧. راجع كيف سار الإجراء بعد الموقف، وضع مقياسًا يمكنك استخدامه أنت وطفلك لتقييم إلى أي مدى نجح الإجراء (٥ درجات - نجح دون أي مشكلات! بالقياس إلى درجة واحدة - لم ينجح **الإجراء!**).

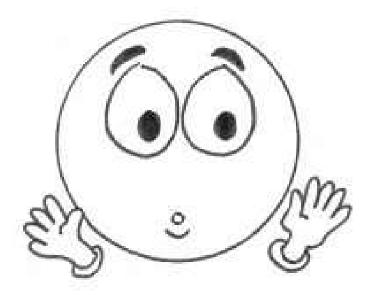
التعديلات/التغييرات

١. إذا كنت تعتقد أن استخدام الإجراء سيجعله يعمل بمزيد من الفاعلية أو السرعة, فاربط الاستخدام الناجح للسلوك البديل بمحفز. وقد تكون أفضل طريقة للقيام بذلك هي استخدام "تكلفة الاستجابة". على سبيل المثال, امنح طفلك ٧٠ نقطة في بداية اليوم. وفي كل مرة يتصرف فيها باندفاع, اخصم منه ١٠ نقاط. يمكنك أيضًا أن تمنح نقاطًا إضافية إذا مر طفلك بفترة محددة دون خسارة أية نقاط.
٢. إذا مثل الاندفاع مشكلة كبيرة بالنسبة لطفلك, فابدأ باختيار وقت من اليوم أو سلوك مندفع لتستهدفه لتزيد من احتمالية النجاح.
٣. تأكد من الثناء على طفلك عند إظهاره ضبط النفس. وحتى إذا كنت تستخدم مكافآت ملموسة, فإنه ينبغي أن يصاحب الثناء الاجتماعي أيٌّ نوع آخر من المحفزات بصور منتظمة.

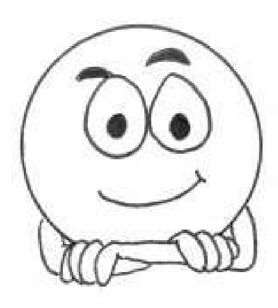
الحفاظ على ضبط النفس
تتضمن الأشياء التي أفعلها دون تفكير الآتي:



المواقف المعتادة التي أتصرف فيها دون تفكير هي:



ما سأفعله لكي لا أفقد السيطرة على نفسي:



١٧. تعلم التعامل مع القلق

المهارات التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات (الفصل الـ ١٣)، والمرونة (الفصل الـ ١٩).

الأعمار: كل الأعمار.

١. قم مع طفلك بوضع قائمة بالأشياء التي تحدث وتثير قلقه. انظر إذا ما كان هناك نمط معين وإذا ما كان يمكن دمج المواقف المختلفة في فئة واحدة أكبر (على سبيل المثال, الطفل الذي ينفعل في ملعب كرة القدم, أو عند إعطائه تقريرًا شفهيًا في المدرسة، أو عند عزفه المنفرد على البيانو قد يعاني قلقًا يتعلق **بالأداء** - بعبارة أخرى, ينفعل حين يضطر إلى أداء العمل أمام الآخرين).
٢. تحدث مع طفلك حول ما يبدو عليه القلق كي يلاحظه في المراحل الأولى. وعادة ما يكون ذلك عبارة عن شعور بدني - "تقلصات" في المعدة, وأيدٍ متعرقة، وضربات قلب سريعة.
٣. الآن ضع قائمة بالأشياء التي يمكن أن يفعلها طفلك بدلًا من التفكير في القلق (تسمى **بالسلوكيات البديلة**). وينبغي أن تضم تلك السلوكيات ثلاثة أو أربعة أشياء يمكن أن يفعلها طفلك، والتي إما تكون مهدئة أو تصرف الانتباه عن المخاوف.
٤. ضع هذه الأشياء على "لوحة القلق" (كما في المثال التالي).
٥. تدرب. قل لطفلك: "تظاهر بأنك منفعل لأنك ستخوض اختبار البيسبول وينتابك قلق من أنك لن تنضم للفريق. أي إستراتيجية تريد استخدامها؟" (انظر إرشادات التدريب التالية الأكثر تفصيلًا)
٦. بعد التدرب لمدة أسبوعين، ابدأ باستخدام العملية "على أرض الواقع"، ولكن مبدئيا استخدمها في الأمور البسيطة فقط.
٧. بعد استخدامها بنجاح مع الأمور البسيطة، استخدمها مع الأمور الكبرى.
٨. اربط الإجراء بمكافأة. لتحقيق أفضل النتائج, استخدم مستويين من المكافآت: "مكافأة كبيرة" على عدم الوصول إلى مرحلة يستلزم فيها استخدام لوحة القلق، و"مكافأة صغيرة" على استخدام إستراتيجية واردة في لوحة القلق بنجاح للتعامل مع الموقف المثير للاستفزاز.

التدرب على الإجراء

١. استخدم أمثلة واقعية. ينبغي أن تشتمل تلك الأمثلة على مجموعة متنوعة تمثل الفئات المختلفة من المثيرات.
٢. اجعل جلسات التدرب "قصيرة وكثيرة الأخطاء". على سبيل المثال, إذا كانت إستراتيجية المواجهة هي التدرب على "وقف الأفكار", فاطلب من الطفل تطبيق إستراتيجية الحديث الذاتي التالية: أخبره بأن يقول بصوت عال وبقوة (لكن لنفسه) "توقف!"، فهذا يعوق أية أفكار للحظات. وبمجرد أن يفعل الطفل ذلك, اطلب منه التفكير في صورة أو منظر جذاب. تدرب على ذلك عدة مرات كل يوم. وعندما تحدث المشكلة أو التفكير المثير للقلق, استخدم هذه الإستراتيجية وواصل تكرارها إلى أن يتم وقف الأفكار.
٣. اطلب من طفلك التدرب على كل إستراتيجية مدرجة في لوحة القلق.
٤. اعقد جلسات تدرب قصيرة بشكل يومي أو عدة مرات في الأسبوع لمدة أسبوعين قبل تطبيقها.

التعديلات/التغييرات

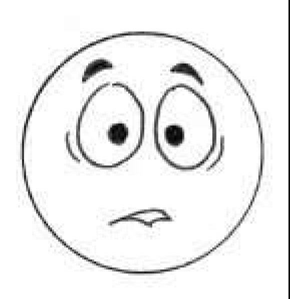
١. تشمل إستراتيجيات المواجهة المحتملة للتعامل مع القلق كلًّا من التنفس العميق أو البطيء, والعد إلى عشرين, واستخدام إستراتيجيات الاسترخاء الأخرى, أو وقف الأفكار، أو تحدي مخاوفه, أو رسم لوحة لما يبدو عليه القلق وثنيها ووضعها في صندوق له غطاء, أو الاستماع إلى الأناشيد

(وربما التفاعل مع ألحانها)، أو التشكك في منطق القلق. لمزيد من التوضيح حول هذه الإستراتيجيات, اكتب "الاسترخاء للأطفال" في محرك البحث، وزر المواقع الإلكترونية التي ستظهر. والمصدر الآخر المفيد هو كتاب أعد ليقرأه الأطفال والآباء معًا: What to Do When You Worry Too Much من تأليف الدكتورة دون هيبنر.

٢. إن مساعدة الأطفال على التعامل مع القلق تتضمن في العادة إجراء يطلق عليه أحيانًا **إزالة الحساسية**، بحيث يكون مستوى القلق الذي يتعرض له الطفل منخفضًا بدرجة كافية تمكنه من التعامل مع القلق بنجاح مع تقديم الدعم له. على سبيل المثال, إذا كان الطفل يخاف الكلاب, فاطلب منه النظر إلى صورة لكلب وأظهر ما قد يقوله لنفسه ("إنني أنظر إلى هذه الصورة, ويكون الأمر مخيفًا بعض الشيء حين أفكر أن هناك كلبًا حقيقيًّا, لكنني أتعامل مع الأمر بنجاح ولا ينتابني خوف شديد - يمكنني النظر إلى الصورة دون خوف"). والخطوة التالية هي أن تطلب من الطفل التواجد داخل منزل به كلب بالخارج والتحدث حول ما يبدو عليه هذا الأمر. وتدريجيًّا, قرب الكلب من الطفل. يمكن استخدام طريقة مماثلة مع المخاوف وحالات الرهاب الأخرى. وينبغي أن يكون التعرض تدريجيًّا؛ فلا تنتقل إلى الخطوة التالية إلى أن يشعر الطفل بارتياح مع الخطوة الحالية. العنصر المهم في الإجادة الموجهة هي المسافة والوقت الفعليان - في البداية, يكون الطفل بعيدًا للغاية عن الشيء المثير للقلق ويكون التعرض لمدة قصيرة جدًّا. وبعدها تقل المسافة ويزيد الوقت تدريجيًّا. ومن المفيد أيضًا أن يكون لديك نص (شيء يقوله الطفل في الموقف) وأسلوب يمكنه استخدامه (مثل وقف الأفكار أو شيء يمكن أن يفعله ليصرف انتباهه).

٣. تتضمن أنواع المخاوف أو القلق التي تتناسب مع تلك الطريقة ما يلي: (١) القلق بشأن الانفصال (الشعور بالحزن أو القلق عند الانفصال عن الأحباء, وعادة الوالدين)؛ (٢) التعامل مع مواقف جديدة أو غير مألوفة؛ و(٣) التفكير الاستحواذي أو المدمر (الخوف من شيء سيئ يحدث). وينبغي أن تتناسب تلك الطريقة مع الحالات الثلاث تلك, رغم أن إستراتيجيات المواجهة لكل واحدة منها قد تختلف.

نموذج للوحة القلق



أشعر بالقلق حين ...

١. أخوض اختبارا في المدرسة

٢. أضطر إلى ركل كرة القدم في المباراة

٣. أضطر إلى التحدث أمام مجموعة

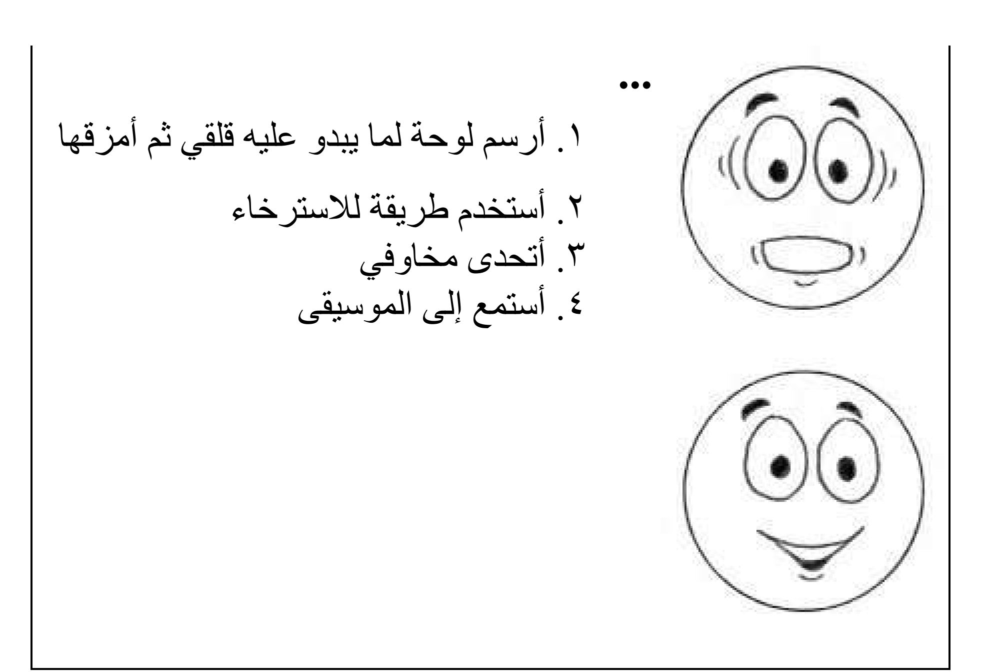
حين أنفعل ...

١. تزداد سرعة نبضات قلبي

٢. أشعر بتقلصات في المعدة

٣. أعاني صعوبة التفكير بهدوء

حين أشعر بالقلق أو الانفعال, يمكنني أن



من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

لوحة قلقي

أشعر بالقلق حين ...

حين أنفعل ...

حين أشعر بالقلق أو الانفعال, يمكنني أن ...

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

١٨. تعلم التعامل مع التغيير في الخطط

المهارات التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات، (الفصل الـ ١٣)، والمرونة (الفصل الـ ١٩).

الأعمار: أي عمر.

إن مساعدة طفلك على تقبل التغييرات في الخطط دون غضب أو ضيق تتضمن بعض العمل المسبق والكثير من الممارسة. وكلما أمكن, تحتاج إلى أن تعرض لطفلك الجدول مسبقًا قبل أن يكون قد وضع خطته لهذه الفترة الزمنية. في هذه الأثناء, يبدأ تعرف الطفل على التغييرات البسيطة بصورة منتظمة, والتي تعمل على زيادة تقبل الطفل تدريجيًّا للمفاجآت بمرور الوقت.

١. اجلس مع طفلك وضع جدولًا للأنشطة والمهام. وقد يعني ذلك ترسيخ قدر من التنظيم والروتين لليوم, أو قد يعني ذلك ببساطة وضع قائمة بالأحداث التي تمثل جزءًا من الروتين بالفعل. ضم أي نشاط "إلزامي" بالنسبة لك (مثل أوقات الطعام, ووقت النوم, إلى آخره) وأي نشاط معتاد (مثل الدروس والرياضات).
٢. حاول ألا تربط النشاط بوقت محدد ما لم يكن ذلك ضروريًّا (كما في الأحداث الرياضية والدروس), واستخدم النطاق الزمني عوضًا عن ذلك. فعلى سبيل المثال, قد يكون موعد وجبة العشاء حوالي الساعة الخامسة مساءً, والبديل يمكن أن يتراوح بين الساعة الرابعة والنصف مساءً والساعة الخامسة والنصف مساءً.
٣. تحدث مع طفلك حول حقيقة أن التغييرات أو "المفاجآت" يمكن أن تظهر دائمًا رغم الخطط والجداول الموضوعة مسبقًا. أعط أمثلة: "بدلًا من السمك, سنتناول البيتزا على العشاء"؛ أو "من المسموح لك أن تلعب في الخارج لعشرين دقيقة إضافية"، أو "لدينا موعد مع طبيب الأسنان اليوم".
٤. ارسم ما يرد في الجدول, مثل كتابة الأنشطة على بطاقة أو مجموعة من الصور, والصقها في مكانين على الأقل: في المطبخ وغرفة طفلك على سبيل المثال. خصص بطاقة "المفاجأة!" في الجدول واشرح ذلك، وحين يحدث التغيير, ستظهر له البطاقة وتتحدث عن ماهية التغيير وتدرجه في الجدول (حتى عندما يحدث التغيير، والذي يكون مفاجئًا للجميع, يمكنك أن تسحب البطاقة وتتبع الإجراء نفسه).
٥. راجع الجدول مع طفلك إما في الليلة السابقة و/أو في صباح اليوم.
٦. ابدأ بتعريف التغييرات وأظهر بطاقة المفاجأة. في البداية, ينبغي أن تكون تلك البطاقة جذابة, فتحتوي مثلًا على وقت إضافي للعب, أو الخروج لتناول المثلجات، أو لعب لعبة مع الوالدين. وأدخل تدريجيًّا تغييرات "بسيطة" بدرجة أكبر (عصير التفاح بدلًا من عصير البرتقال, ونوعًا معينًا من حبوب الإفطار بدلًا من نوع آخر, وإلى آخره). في النهاية, أدخل تغييرات أقل جاذبية (عدم القدرة على أداء نشاط مخطط له بسبب الطقس).

التعديلات/التغييرات

إن لم تف بطاقة المفاجأة والتعريف التدريجي للتغييرات بالغرض, فهناك عدة طرق أخرى ينبغي أخذها في الاعتبار. إذا أمكن, أدخل التغيير قبل الحدث بفترة طويلة. فهذا يتيح لطفلك الوقت ليتكيف بشكل تدريجي وليس بشكل سريع. بناءً على استجابته تجاه التغيير الأقل جاذبية (البكاء, أو الامتناع، أو التذمر), تحدث حول السلوكيات الأخرى التي يمكن أن يستخدمها الطفل، والتي ستسمح بالاعتراض بطريقة مقبولة (مثل ملء استمارة الشكوى). كما يمكنك أن تقدم له مكافأة على التعامل الناجح مع التغيير. ضع في الاعتبار أن الاستجابة للتغيير تقل مع مقدار ما يتعرض له الطفل من مواقف، والنجاح الذي يحققه في التعامل معها، ومادام التعرض للمواقف تدريجيًّا ولا يشتمل في البداية على مواقف محبطة أو تهديدية, يمكن لطفلك أن يتحلى بمرونة أكبر.

التعامل مع التغييرات في الخطط أو الجداول

الجدول اليومي **التاريخ: _____**	
الوقت	**النشاط**
المفاجأة:	

استمارة الشكوى **التاريخ: _____**
طبيعة الشكوى: لماذا كان الموقف غير منصف في رأيك: ما الذي تمنيت حدوثه:

١٩. تعلم عدم البكاء على الأشياء التافهة

المهارات التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات (الفصل الـ١٣)، والمرونة (الفصل الـ١٩).

الأعمار: أي عمر.

عندما يبكي الأطفال على الأشياء التافهة, فهم عادة يحاولون التعبير عن رغبتهم في كسب التعاطف, وهم يستخدمون طريقة كسب التعاطف تلك لأنهم وجدوها فعالة في الماضي؛ لذا فإن الهدف من هذه المعالجة ليس تعليم الأطفال أن يكونوا قساة أو أي شيء من هذا القبيل, بل مساعدتهم على إيجاد طرق غير البكاء للحصول على ما يريدون. والهدف هو دفعهم إلى استخدام الكلمات بدلًا من الدموع في تلك المواقف التي لا يبدو فيها البكاء كأنه رد فعل مقبول.

١. وضح لطفلك أن كثرة البكاء تنفر من حوله من قضاء الوقت معه، وأنك تريد مساعدته على إيجاد طرق أخرى للتعامل مع المشاعر حين يكون منزعجًا حتى لا يحدث ذلك.
٢. وضح أن طفلك يحتاج إلى استخدام الكلمات بدلًا من الدموع حين يشعر بالانزعاج. ويمكن أن يحدث ذلك بأن تطلب منه أن يميز بين مشاعره ("أنا منزعج", أو "أنا حزين" أو "أنا غاضب", وإلى آخره).
٣. وضح لطفلك أنه من المفيد توضيح أسباب تلك المشاعر (على سبيل المثال, أنا متضايق لأنني كنت آمل أن أزور جوي في منزله, لكن عندما اتصلت به, لم يكن هناك أحد في المنزل" أو "أنا غاضب

لأنني خسرت المباراة").

٤. حين يتمكن الطفل من استخدام الكلمات, أيد مشاعره (على سبيل المثال, "يمكنني أن ألاحظ أنك متضايق. لا بد أنك شعرت بإحباط كبير نتيجة عدم قدرتك على اللعب مع صديقك")؛ فتعليقات كهذه ستظهر لطفلك أنك متفهم الأمر ومتعاطف معه.

٥. اجعل طفلك يعلم مسبقًا ما سيحدث عند وقوع موقف محبط. وينبغي أن يتضمن ذلك إعطاءه عبارة للتعامل مع الموقف. قد تقول: "حين تشعر بأنك على وشك البكاء, يمكنك استخدام كلمات مثل "أنا غاضب", أو "أنا حزين", أو "أحتاج إلى المساعدة" أو "أحتاج إلى أخذ استراحة". وحين تستخدم الكلمات, سأستمع وأحاول فهم مشاعرك. غير أنك إذا بدأت في البكاء, فأنت مسئول عن نفسك، وإما سأترك الغرفة أو أطلب منك أن تذهب إلى غرفة نومك لتنتهي من البكاء". في البداية قد تحتاج من وقت لآخر لأن تذكر طفلك بالإجراء لتهيئه لاتباع النص حين يحدث موقف محبط.

٦. بمجرد أن يبدأ طفلك في البكاء, تأكد من أنه لا يلفت انتباه أي شخص إلى بكائه - هذا يعني عدم إيلاء **أي شخص** انتباهه له (كالأشقاء, والآباء, والأجداد, وإلى آخره), لذا ينبغي عليك التأكد من أن كل شخص من المحتمل أن ينخرط في الأمر يتفهم الإجراء، فدون إيلاء الانتباه إلى بكائه, سيقل تدريجيًّا (رغم أنه قد يزيد في البداية قبل أن يتراجع).

٧. الهدف هنا ليس منع **كل** أنواع البكاء (لأن هناك أسبابًا وجيهة لبكاء الأطفال). القاعدة العامة للحكم على الظرف الذي يكون فيه البكاء مقبولًا هي النظر إلى طفل عادي في عمر طفلك. هل سيكون البكاء استجابة طبيعية للظرف الحالي؟ فإن البكاء أمر مقبول, على سبيل المثال, عند التعامل مع ألم بدني أو عند حدوث مكروه لطفلك أو لصديق قريب منه.

التعديلات/التغييرات

إذا كان البكاء متأصلا لدى لطفلك, فقد ترغب في إضافة حافز لمساعدته على استخدام الكلمات بدلًا من الدموع. وبناءً على عمر طفلك, يمكنك أن تعطيه ملصقات أو نقاطًا مقابل استخدام الكلمات بدلًا من الدموع أو مضي فترة معينة من الوقت دون أن يبكي. لتحديد طول المدة اللازمة, سيكون من المفيد وضع معيار لكي تعرف معدل تكرار بكاء الطفل في الوقت الحالي. هناك سجل لمساعدتك على متابعة عدد المرات التي يحدث فيها البكاء, وكم تطول مدته وما هو الحدث المثير للبكاء لمساعدتك على القيام بذلك. والالتزام به هو "اتفاق" يمكنك أن تعقده مع طفلك للتعامل مع البكاء. وبناءً على عمر الطفل, يمكن إنهاء الاتفاق بكلمات, أو صور، أو كلتيهما.

سجل الانزعاج			
التاريخ	**الوقت**	**مدة الانزعاج**	**الحدث المثير**

إليك ما يمكنني فعله بدلًا من البكاء:

إليك ما سيحدث إذا كان يمكنني منع البكاء حين أكون منزعجًا:

إليك ما سيحدث حين أبكي على الأشياء التافهة:

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

٢٠. تعلم حل المشكلات

المهارات التنفيذية المستهدفة: إدراك الإدراك (الفصل الـ ٢١)، والمرونة (الفصل الـ ١٩).

الأعمار: ٧-١٤؛ رغم أن إدراك الإدراك في أكثر أشكاله تطورًا هو إحدى المهارات الأخيرة التي ينبغي تنميتها, فإنه يمكنك استخدام حل المشكلات مع الأطفال الأصغر سنًّا أيضًا (انظر, على سبيل المثال, البرنامج الذي يحظى بتقدير كبير، والذي يسمى I Can Problem Solve, الذي وضعته الدكتورة ميرنا بي. شور, والمصمم للأطفال في سن الروضة):

١. تحدث مع طفلك حول طبيعة المشكلة. يتضمن هذا في العادة ثلاث خطوات: (أ) التعاطف مع الطفل أو جعله يعلم أنك تفهم شعوره ("يمكنني ملاحظة أن ذلك يثير غضبك" أو "لا بد أن هذا مزعج لك بالفعل")؛ و(ب) الوصول لشعور **عام** حول طبيعة المشكلة ("دعني أوضح ذلك - أنت متضايق لأن الصديق الذي كنت تأمل في اللعب معه لا يمكن أن يزورك")؛ و(ج) تحديد المشكلة بمزيد من الدقة كي يمكنك البدء في القيام بعصف ذهني حول الحلول ("أنت متفرغ بالكامل بعد الظهر, ولا تعلم ما عليك فعله").

٢. قم بعصف ذهني حول الحلول. فكر أنت وطفلك في أكبر عدد ممكن من الأشياء المختلفة التي قد تحل المشكلة. حدد مهلة (مثل دقيقتين) لأن هذا يسرع العملية أو لا يجعلها تبدو مهمة مفتوحة. دون كل الحلول الممكنة. لا تنتقد الحلول في هذه المرحلة لأن هذا يميل إلى إعاقة عملية التفكير الإبداعي.

٣. اطلب من طفلك مطالعة جميع الحلول واختيار الحل الذي يفضله، واطلب منه أن يؤشر بدائرة على أفضل ثلاثة إلى خمسة خيارات، ثم تقليلها من خلال التحدث عن الإيجابيات والسلبيات المرتبطة بكل خيار.

٤. اسأل طفلك عما إذا كان يحتاج للمساعدة على إتمام الاختيار.

٥. تحدث عما سيحدث إذا لم يُجْد الحل الأول. وقد يتضمن ذلك اختيار حل مختلف أو تحليل نقاط فشل الحل الأول وإصلاح ذلك.

٦. أثن عليه عند التوصل إلى حل مناسب (ثم أثن عليه مرة أخرى بعد تطبيق الحل).

التعديلات/التغييرات

هذه طريقة نموذجية لحل المشكلة والتي يمكن استخدامها لكل أنواع المشكلات, بما في ذلك المشكلات بين الأشخاص وكذلك العقبات التي تعوق الطفل عن الحصول على ما يريده أو يحتاج إليه. وأحيانًا سيتضمن أفضل حل التوصل إلى طرق للتغلب على العقبات, بينما في أحيان أخرى قد يكون أفضل حل هو مساعدة طفلك على تقبل حقيقة أنه لن يمكنه الحصول على ما يريده.

قد تقود عملية حل المشكلة إلى "التفاوض" أحيانًا, بحيث تتفق أنت وطفلك على ما سيتم للوصول

إلى حل مرضٍ. في هذه الحالة, ينبغي أن توضح لطفلك أن أي حل تتوصلان إليه, ينبغي عليكما تقبله. تحدثا بشأن كيفًية إجراء التفاوض حول عقود العمل بحيث يحصل كل من العاملين والمديرين على ما يريدونه من الاتفاق.

بعد استخدامك للإجراء (وورقة العمل) مع طفلك في حل أنواع مختلفة من المشكلات, غالبا ما سيستطيع طفلك استخدام ورقة العمل بمفرده. ولأن هدفك ينبغي أن يكون تحسين عملية حل المشكلات بالاعتماد على نفسه, فربما تطلب من طفلك ملء ورقة عمل حل المشكلات وحده قبل أن يأتي إليك لطلب المساعدة (إذا لزم الأمر). في النهاية, سيستوعب طفلك الإجراء بأكمله ويكون قادرًا على حل المشكلات "بسرعة".

ورقة عمل حل المشكلات

ما مشكلتي؟

ما بعض الأشياء المحتملة التي يمكنني فعلها لحل مشكلتي؟

ما الذي سأجربه أولًا؟

إذا لم يُجْدِ ذلك نفعًا, فما الذي يمكنني فعله؟

كيف سار الأمر؟ هل نجح الحل؟

ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف في المرة التالية؟

---

* خاص بالتدرب على أعمال فنية, أو ممارسة رياضة معينة، أو المهارات الأخرى التي تتطلب ممارسة التمارين بشكل منتظم.

الفصل الحادي عشر

ترسيخ مهارة كبح رد الفعل

إن كبح رد الفعل هو القدرة على التفكير قبل التصرف - أي مقاومة الرغبة في قول أو فعل شيء قبل أن تحظى بفرصة لتقدير الموقف. بين المراهقين, يكون **الافتقار** إلى تلك المهارة أكثر وضوحًا للمراقب العادي من وجودها لأن معظمنا يحافظ على قدر معين من ضبط النفس يمكننا من تحقيق أداء أفضل في المنزل أو في العمل. ولقد تعلم معظمنا في الرحلة الطويلة إلى مرحلة البلوغ - عادة عبر تجارب أليمة - كيفية التفكير قبل التصرف. فعندما نلاحظ شخصا يكون لافتًا للنظر نتيجة لافتقاره مهارة كبح رد الفعل, سنجد لدينا عددًا لا يحصى من التشبيهات والأوصاف الأخرى لوصف السلوك المترتب عليها: فنقول إن الشخص "يتحدث دون تفكير"، أو "فاقد لصوابه", أو "كلامه غير لائق".

يتدرب بعضنا على تلك المهارة التنفيذية جيدًا إلى أن يجد نفسه في موقف انفعالي. وفي عصر التواصل السريع, فإن رسائل البريد الإلكتروني الغاضبة التي يندم عليها المرسل على الفور - والندم بعد تلقي رد فعل غاضب بالقدر نفسه - هي نتائج شائعة لضعف مهارة كبح رد الفعل. كما أن قدرتنا على التفكير قبل التصرف تتراجع كذلك حين نعاني جسديًّا نتيجة الإسراف في شرب مشروبات غير صحية, أو نقص النوم، أو التعرض إلى الكثير من الضغوط. إذا كنت تميل إلى التسرع في الحكم, أو التصرف قبل الحصول على كل الحقائق الضرورية, أو قول كل ما يخطر ببالك دون تفكير, فقد تكون مفتقرا لمهارة كبح رد الفعل. ولمساعدة طفلك على التغلب على الافتقار إلى هذه المهارة حين تشترك معه في ذلك الضعف - انظر الاقتراحات الواردة في الفصل الثالث.

كيف تنمو مهارة كبح رد الفعل

كما سبق أن ذكرنا في هذا الكتاب, تنشأ مهارة كبح رد الفعل أولًا في سن الرضاعة. وفي أكثر أشكالها بدائية, تتيح هذه المهارة رد الفعل للطفل الرضيع "اختيار" الاستجابة أو عدم الاستجابة لما يواجهه. فقبل ظهورها, يخضع الأطفال الرضع لسيطرة بيئتهم بالكامل. فإذا دخل شيء مجالهم البصري, فسنكون ملزمين بالتركيز عليه لفترة كافية لاستيعابه. يصاحب كبح رد الفعل القدرة على تجاهل المشتتات أو عدم إعاقتها إياهم إذا كان هناك شيء آخر يعملون عليه. فبمجرد أن يتم اكتساب اللغة, تتحسن القدرة على كبح رد الفعل بدرجة أكبر لأنه يمكن لهم استيعاب الأوامر التي يوجهها لهم الآخرون (على سبيل المثال, "لا تلمس الموقد الساخن").

مثلما يمكن أن تكون المثابرة الموجهة نحو الهدف, في أكثر أشكالها تطورًا وتعقيدًا, هي المهارة التنفيذية النهائية التي تعرف الشخص الراشد, فإن كبح رد الفعل هو المهارة التنفيذية الأساسية التي تتيح تحسين كل المهارات التنفيذية الأخرى. والطفل الذي يخضع لسيطرة دوافعه لا يمكن أن يبادر, أو يطيل الانتباه, أو يخطط, أو ينظم، أو يحل المشكلات بفاعلية. والطفل الذي يكتسب قدرة كبيرة على كبح دوافعه يتمتع بميزة كبيرة في المدرسة, ويكون صداقات, ويضع الأهداف ويحققها في النهاية.

أظهرت دراسة شهيرة أجريت قبل سنوات كثيرة أن الأطفال يختلفون في قدرتهم على كبح ردود الأفعال في مرحلة الطفولة المبكرة، وأن تلك الاختلافات تتنبأ بمستويات مختلفة من النجاح لاحقًا في مرحلة النضوج. فقد تم ترك أطفال يبلغون من العمر ثلاثة أعوام وحدهم في غرفة ووضعت قطعة من حلوى الخطمي أمامهم مع إتاحة الخيار أمامهم في تناولها أو الانتظار حتى يعود العالِم، فيحصلون حينها على قطعتين. وعبر مرآة ذات اتجاهين, راقب الباحثون بعض الأطفال وهم يتحكمون في دوافعهم لتناول قطعة الحلوى من خلال التحدث مع أنفسهم, أو تجنب النظر إلى قطعة الحلوى، أو إيجاد طرق أخرى لصرف انتباههم عنها. حين أجرى الباحثون دراسات متابعة بعد سنوات كثيرة لاحقة, وجدوا أن هؤلاء الأطفال الذين كانت لديهم قدرة جيدة على كبح رد الفعل وهم في سن ٣ سنوات حصلوا على درجات أفضل في تقاريرهم المدرسية, وكانوا أقل ميلًا لخرق القوانين، وكانوا أنجح كذلك بطرق أخرى.

وبينما يبرع الأطفال في استخدام معظم المهارات التنفيذية بمرور الوقت ومع تقدم العمر, فإن تحسن مهارة كبح رد الفعل قد لا تتبع مسارًا ثابتًا إلى حد كبير. فعلى ما يبدو تكون مهارة كبح رد الفعل عرضة إلى الخلل بدرجة أكبر في مرحلة المراهقة. وقد وجد علماء علم الأعصاب الذين يدرسون كيف يتغير المخ في أثناء سنوات المراهقة أن هناك شبه "انفصال" بين المراكز السفلى من المخ, والتي تتم فيها معالجة العواطف والدوافع, وبين القشرة الجبهية الأمامية, والتي تتخذ القرارات العقلانية. وببطء, وطوال مرحلة المراهقة, وصولًا إلى مرحلة البلوغ أيضًا, تزداد قوة وسرعة تلك التوصيلات (من خلال التقلص وتكوُّن هرمون الميالين, كما هو موضح في الفصل الأول), ما يمكن الصغار من تخفيف حدة انفعالاتهم بعقلانية. وإلى أن يتم ترسيخ تلك التوصيلات, يميل الصغار إلى اتخاذ قرارات باندفاع تستند إلى "الحدس" دون التأثير الثابت للمنطق السليم الذي تقدمه الفصوص الجبهية.

في تلك الأثناء, يخضع المراهقون لتغيرات تنموية أخرى تتحدى التحكم في الدوافع؛ فالتمتع بالاستقلالية يعد مهمة تنموية ضرورية تزداد سهولتها حين يتأثر المراهقون بقوة بنظرائهم ويبدأون في الوقت نفسه في تحدي السلطة الأبوية. للأسف, بينما يساعد هذا التغير المراهقين على التمتع بالاستقلالية, فإنه على الأرجح يزيد من اندفاعهم. ولتزداد المسألة تعقيدًا, يبدأ المجتمع ككل في تقليل الضوابط, معطيًا للمراهقين مزيدًا من الحرية في طريقة قضائهم وقتهم ومع من يقضونه. وحتمًا, فإن تقليل الضوابط هذه, بقدر ما هو ضروري, إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى اتخاذ قرارات سيئة. إذا كنا محظوظين, فسيترتب على القرارات السيئة دروس جيدة مكتسبة مع عدم إلحاق ضرر مستمر بأطفالنا أو بأي شخص آخر؛ لكن يمكننا أن نزيد من فرصنا في تلك الناحية إذا ساعدنا أطفالنا فعليًّا على تعلم التحكم في دوافعهم.

كيف تزيد قدرة طفلك على التحكم في دوافعه مقارنة بما هو مناسب من الناحية التنموية؟ يمكن أن يساعدك مقياس التقييم في الاستبيان التالي على الإجابة عن هذا السؤال, بتأكيد أو نفي تقييمك الأولي الوارد في الفصل الثاني بمنحك الفرصة للنظر عن كثب إلى عدد المرات التي يتمكن فيها طفلك من استخدام تلك المهارة.

إلى أي مدى يمكن أن يكبح طفلك الدوافع؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى الإجادة التي يؤدي من خلالها طفلك كل مهمة مدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال تأدية كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الإجادة والإتقان.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يتصرف بصورة صحيحة في المواقف التي يكون فيها الخطر ملحوظًا (مثل, عدم الركض عبر الطريق لاسترجاع الكرة أو النظر إلى كلا الاتجاهين عند عبور الشارع)

__ يمكن أن يتشارك الألعاب دون أن ينتزعها من الآخرين

__ يمكن أن ينتظر لفترة قصيرة من الوقت عند تلقيه توجيهًا من شخص بالغ

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصف ١-٣)

__ يمكن أن يتبع قواعد حجرة الدراسة البسيطة (مثل: رفع يده قبل التحدث)

__ يمكن أن يكون على مقربة من طفل آخر دون الحاجة إلى التلامس البدني

__ يمكن أن ينتظر إلى أن ينتهي أحد الوالدين من المكالمة قبل إخباره بشيء (قد يحتاج إلى تذكيرات)

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصف ٤-٥)

__ يتعامل مع الخلاف مع الزملاء دون الدخول في عراك معهم (قد ينفعل)

__ يتبع قواعد المنزل أو المدرسة دون الوجود المباشر لشخص بالغ

__ يمكن أن يهدأ أو يخفف من حدة انفعاله نتيجة لموقف انفعالي عندما يذكره شخص بالغ

المرحلة الإعدادية (الصف ٦-٨)

__ لا يدخل في صدام مع زميل له أو لا يتأثر باستفزازه له

__ يمكن أن يرفض نشاطًا ممتعًا إذا تعارض مع خطط أخرى موضوعة

__ يقاوم التلفظ بكلمات مسيئة حين يتواجد مع مجموعة من الأصدقاء

نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

إذا أعطيت لطفلك درجتين أو أكثر في أغلب المهارات لكل مهارة تتناسب مع سنه, فإنه يمكنك أن تفترض أنه لا يفتقر بشدة لمهارة كبح رد الفعل وإنما سيستفيد من بعض التحسينات. وإذا حصل طفلك على درجة صفر أو درجة واحدة في كل المهارات, فالأرجح أنك تحتاج إلى تعليمه المهارة بشكل مباشر. ولمساعدتك على تصميم إستراتيجية للمعالجة, نقدم اثنين من السيناريوهات المفصلة نسبيًّا يوضحان المواقف التي كثيرًا ما يطلب فيها الآباء مساعدتنا. بعد وصف المعالجة التي استخدمناها, نعرض لك نموذجا, أو خطوطا عريضة, تقسم المعالجة إلى أنواع العناصر التي ناقشناها في النصف الأول من الكتاب. في كل حالة, نصف التعديلات البيئية, وتسلسلًا لتعليم المهارة، وحافزًا للمساعدة على تشجيع الطفل على استخدام المهارات. لا تنس أن تطبق اقتراحاتنا في الفصل الثالث لزيادة نجاحك في تلك المعالجات حين تعاني أنت وطفلك نقطة ضعف في مهارة كبح رد الفعل.

ترسيخ كبح رد الفعل في المواقف اليومية

• **افترض دائمًا أن الأطفال الأصغر سنًّا لديهم قدرة محدودة على التحكم في الدوافع.** قد يبدو هذا قولا بديهيا, لكن حين يكون طفلك ذكيًّا لكنه مشتت, أكد على كونه ذكيًّا, فمن السهل نسيان أن الذكاء الفطري لا يترجم إلى كبح رد الفعل حين لا يزيد عمر الطفل الذي نتكلم عنه على أربعة, أو خمسة، أو ستة أعوام. ورغم أن مهارة كبح رد الفعل تبدأ في النمو في سن الرضاعة, فإن أطفال الروضة والمرحلة الابتدائية يكون أمامهم الكثير من الدوافع للتعامل معها, سواء كانت الرغبة في الحصول على مخروط المثلجات من أربع طبقات بدلًا من طبقة واحدة, أو السهر حتى وقت متأخر لأنهم لا يشعرون بأنهم منهكون ولو قليلًا, أو الركض في موقف سيارات المدرسة لرؤية أصدقائهم المقربين حين يكون موقف السيارات مزدحمًا بالسيارات التي تحاول العودة إلى الطريق. سواء تمثل الأمر في إبعاد الإغراءات مثل التحكم فيما نأكله من وجبات خفيفة, وترسيخ الروتين مثل أوقات النوم المنتظمة, وترسيخ قواعد تتعلق بالسلوك (مثل إظهار السلوكيات الحسنة على طاولة الطعام ومشاركة الألعاب مع زملاء اللعب), أو توفير رقابة لصيقة في المواقف التي قد توقعه فيها الدوافع في مشكلات (كموقف سيارات مزدحم), فإن وضع حدود لأطفالنا يعرف الأطفال الأصغر سنًّا على التحكم في الدوافع، وبالتالي يحفز كبح رد الفعل.

• **ساعد طفلك على تعلم تأجيل الإشباع باستخدام فترات انتظار منتظمة لأشياء يريد القيام بها أو الحصول عليها.** إن تعلُّم انتظار شيء يشكل أساس المهارات التنفيذية الأكثر تعقيدًا التي نريد أن يكتسبها الأطفال بمرور الوقت. إذا كان طفلك يعاني مشكلة في الانتظار, فاضبط مؤقت المطبخ ودعه يعلم متى سيرن الجرس لكي تتمكن من الحصول على ما طلبته أو القيام به. اجعل التأخر الزمني قصيرًا في البداية وزد من تأخير الوقت تدريجيًّا. وجداول أولًا/ثم تحقق الهدف ("أولًا أنجز فرضك المنزلي الخاص بالتهجئة, ثم يسمح لك بلعب لعبة فيديو").

• **إن طلب الحصول على بعض الأشياء التي يريدها الأطفال يعد طريقة أخرى لتعليمهم تأجيل الإشباع وكبح رد الفعل.** فإذا مثل ذلك صعوبة لهم, فأعطهم وسائل مرئية لتسجيل تقدمهم, مثل جدول بياني أو مخطط لاصق.

• **ساعد الأطفال على فهم أن هناك عواقب لضعف كبح رد الفعل.** في بعض الحالات ستكون العواقب عبارة عن أحداث مترتبة على ذلك بطبيعة الحال (إذا ظل ابنك يضرب زملاءه في اللعب, فسرعان ما ستنعدم رغبتهم في اللعب معه مرة ثانية), بينما في حالات أخرى ستحتاج إلى فرض العواقب ("إذا لم تتشارك جهاز الإكسبوكس مع شقيقك, فستحرم منه لبعض الوقت").

• **جهز طفلك للمواقف التي تستلزم كبح رد الفعل بمراجعتها مسبقًا.** اسأل: "ما قواعد لعب ألعاب الفيديو؟"، أو "ماذا ستفعل إذا كان هناك طابور طويل من الأطفال ينتظرون التدحرج من فوق أكبر زلاجة في الحديقة المائية؟".

• **دربه على كبح رد الفعل من خلال لعب الأدوار.** فالأطفال - مثلهم مثل المراهقين - قد يعانون مشكلات تتعلق بالتحكم في الدوافع أكثر من المعتاد حين يكون الموقف انفعاليًّا أو حينما يكونون منهكين بشدة أو لديهم حافز كبير (مثل وقت العطلات). في تلك الحالات بوجه خاص, اطرح معضلة صعبة على نحو متوقع والعب دور شخص قد يتحدى قدرة طفلك على التفكير قبل التصرف أو التحدث.

• **ذكر طفلك قبل الدخول في موقف يستدعي سلوكًا محددًا تستهدفه ثم كافئه على إظهار ضبط النفس.** دعونا نفترض أنك تعمل جاهدًا على مساعدة طفلك على تجنب الدخول في اشتباك حين يخرج للعب مع جيرانه. فقبل أن يخرج ابنك, اسأله: "ما السلوك الذي نعمل عليه الآن؟"، ثم راقب كيف تسير الأمور كي تتمكن من تقديم مكافأة سريعًا بعد إظهار طفلك أنه يحافظ على ضبط النفس. من المهم لك أو لوالد الطفل الآخر التواجد (أو على الأقل القدرة على المراقبة من مسافة قصيرة, مثل النافذة) حتى تلاحظا السلوك مباشرة بدلًا من الاعتماد على التعليق الذي سيصدره طفلك. والتواجد مهم كذلك لأنكما بحاجة إلى التمتع بالقدرة على تشجيع سلوك الطفل الإيجابي عندما يظهر.

• **انظر الروتين رقم ١٦ المذكور في الفصل العاشر للاطلاع على تسلسل عام للتعليم لمساعدة الطفل على تعلم كبح السلوك المندفع.**

حلم الآباء المنشود: التقليل من المقاطعة في أثناء المكالمات الهاتفية

ميكي طفل نشط عمره ٦ أعوام, وهو الأصغر من بين طفلين في أسرته. ويمكنه أن يلعب لفترات قصيرة من الوقت وحده، لكنه يفضل اللعب مع صديق له أو إذا كان أحد والديه متفرغًا. ولا تتحلى شقيقته البالغة من العمر ٩ أعوام إلا بالقليل من الصبر على الألعاب التي يريد أن يلعبها. إن والديه - وبالأخص أمه - ضاقا ذرعًا بمقاطعته لهما في أثناء إجراء مكالمات هاتفية أو حين يطرق شخص باب منزلهم. على سبيل المثال, قد يكون ميكي يطالع كتابا ثم يرن الجرس. وبمجرد أن تجيب أمه على الهاتف, تجده بالقرب منها. وأحيانًا قد يكون سؤاله مكررًا: "أمي, هل يمكنك لعب لعبة معي؟"، أو قد يشكو من سلوك شقيقته الفظ معه. وعادة ما يجذب ذراعها, ويجلس على حجرها، أو يلمس وجهها. كما يتعرض والد ميكي لنفس المقاطعات لكنه يتضايق بدرجة أقل منها لعدم تواجده بالقدرنفسه، وبذلك تتحمل والدته العبء الأكبر لهذا السلوك.

وقد جرب والده عددًا من الطرق للتخلص من تلك المقاطعات. فإذا كانت المكالمة الهاتفية قصيرة,

فإنهما يتجاهلانه أو يخبرانه بالحفاظ على هدوئه. من وقت لآخر - إذا كانت المكالمة مهمة - يحاولان "مقايضة" السلوك الهادئ بالوعد بشراء لعبة جديدة، وقد يؤجلان أحيانًا المكالمة حتى وقت لاحق. وحين يتسبب ميكي في إزعاج شديد, يهددان بعقوبته حين ينهيان المكالمة. لم تُجدِ أي من الطرق التي تبنياها نجاحًا كبيرًا، وبالتالي يرغبان في رؤية ميكي وهو يبدأ بتعديل سلوكه بمفرده.

يسأله والداه عما إذا كان يمكنه مساعدتهما على حل المشكلة، ويصفان مشكلتهما ويوضحان أنه من المهم لهما أن يتمكنا من التحدث والاستماع إلى الآخرين عبر الهاتف. ويعرضان بعض الأمثلة, ويعرض ميكي أيضًا مثالًا حين يتحدث عبر الهاتف. ويسأله والداه عما إذا كان يمكنه التفكير في شيء يمكنه فعله بدلًا من التحدث إليهما في أثناء إجرائهما مكالمات هاتفية، فيقترح اللعب بالشاحنات أو مشاهدة التلفاز. إن وقت مشاهدة التلفاز مقتصر على جزء محدد من اليوم, لذا يطلب والداه اقتراح فكرة أخرى, فيختار ميكي مكعبات الليجو، ويصمم ميكي بطاقة عليها رسوم الشاحنات ومكعبات الليجو، وبتقديم المساعدة له يكتب الكلمات أسفل كل صورة، ثم يحتفظان بالبطاقة بالقرب من الهاتف, وحين يرن جرس الهاتف أو حين تحتاج الأم أو الأب إلى إجراء مكالمة, سيظهران البطاقة له ميكي وسيختار النشاط المرغوب. في الأسابيع القليلة الأولى يجري والداه "تدريبا" على المكالمات الهاتفية، ويطلبان من أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يتصلوا من آن لآخر كي يتمكن ميكي من التدرب على خطته. فيدركان أن في المراحل المبكرة ينبغي أن تكون مدة المكالمات قصيرة. ويدركان أيضًا أن عليهما تشجيع سلوك ميكي المرغوب فيه بشكل متكرر (على الأقل مرتين كل دقيقة) بإخباره بأنه يبلي بلاء حسنًا في اللعب. وكلما فشلا في القيام بذلك في الأيام القليلة الأولى, توقف عن اللعب وأتى إليهما. وانطلاقًا من هنا, يدركان أن عليهما الثناء عليه قبل أن يقاطع كليهما. ويتفقان معه على أنه إذا أبلى بلاءً حسنًا, فإنه يمكنه اختيار بعض مكعبات الليجو الجديدة أو الشاحنات لإضافتها لمجموعة ألعابه.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: كبح رد الفعل

الهدف السلوكي المحدد: الانخراط في اللعب الحر وعدم مقاطعة حديث الوالدين حين يجريان مكالمة

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي ستوفره للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- توفر الألعاب المفضلة.
- بطاقة صور لخيارات اللعب.
- تذكير الآباء للطفل بهذه الخيارات عندما يرن الهاتف.

ما المهارة المحددة التي ستوفره تعليمها, ومن سيعلم المهارة, وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: كبح رد الفعل (تعلم اللعب الحر بدلًا من مقاطعة الوالدين في أثناء إجراء المكالمات)

من سيعلم المهارة؟ الآباء

الإجراء:

- يختار ميكي نشاطي لعب مفضلين
- يصمم الوالدان بطاقات صور لهذه الأنشطة
- حين يجيب الوالدان على الهاتف أو حين يرن جرس الهاتف, يقدمان البطاقة ويختار "ميكي" نشاطًا واحدًا
- ثناء الوالدين على ولدهما في أثناء المكالمة لمواصلته اللعب

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- ثناء الوالدين علىميكي على اللعب
- زيادة مجموعة ألعاب ميكي في هذه الأنشطة إذا أبلى بلاءً حسنًا

مفاتيح النجاح

- **لا تنتظر تشجيع السلوك الذي تتطلع إليه.** أحيانًا يشعر الآباء بالسذاجة للثناء على الطفل لالتزامه بالنشاط المختار حين تكون قد مرت دقيقة واحدة على انخراطه في النشاط، لكن كما اكتشف والدا ميكي سريعًا, إذا انتظرت, فإنك تترك المجال مفتوحًا لطفلك لترك النشاط وأن يأتي للفت الانتباه, وفي هذه الحالة تكون بداية التدريب بأكمله سيئة.

- **لا تفترض أن النجاح السريع يعني أنه تم حل المشكلة.** في معظم الحالات, إذا اتبعت الخطة وقمت بالإشراف على طفلك على فترات زمنية قصيرة, فسترى النجاح سريعًا. بالتالي من السهل أن تشعر بثقة زائدة ـ أو تنسى ببساطة الثناء على طفلك لأنك لم تتعرض للمقاطعة. لكن إذا تخليت عن هذا التدريب قبل الأوان, فإن نمط السلوك القديم معرض للظهور مجددًا ومن المحتمل بعدها أن تحكم على الخطة بالفشل ببساطة. ينبغي تقليل الإشراف تدريجيًّا (على سبيل المثال, كل ٣٠ ثانية إلى ٤٥ أو ٦٠ ثانية وما إلى ذلك) إلى أن يتمكن الطفل من الانخراط في النشاط لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق أو لمدة أطول دون مقاطعة. وطول المدة التي يمكن أن يلتزم فيها الطفل بالنشاط هو مسألة تعتمد إلى حد ما على السن؛ لذا مع الأطفال الأصغر سنًّا (بدءًا من الحضانة ووصولًا إلى مراحل التعليم الابتدائي المبكر), ينبغي أن تستمر في الإشراف كل عدة دقائق على الأقل.

الدعوة إلى هدنة: تقليل الشجار مع الأشقاء

يبلغ إيفان من العمر ١٣ عامًا، وهو طالب في الصف السابع، ومن نوعية الفتيان الذين لا يتركون أي تعليق يبديه شخص آخر يمر دون رد فعل، وهو يتمتع بالذكاء وقادر على إثارة الضحك, لكن تعليقاته

الساخرة وغير اللائقة أوقعته في مشكلات أيضًا.

لديه شقيقان أصغر سنًّا, أحدهما عمره ١٠ سنوات والآخر عمره ٧ سنوات. ولقد كان هو وشقيقاه دائمي الشجار, لكن يبدو أن الوضع ساء في أثناء العام الماضي منذ أن دخل إيفان المرحلة الإعدادية. فمثل الكثير من الأشقاء الأكبر سنًّا ممن هم في نفس عمره, يجد أن شقيقيه مزعجان. وتواجدهما بالقرب منه في بعض الأحيان يثير غضبه, لكنه يشعر بأنهما يزيدان من حدة المشكلات بتعليقاتهما "الحمقاء" وبالتنافس على وقت مشاهدة التلفاز ولعب ألعاب الفيديو ولفت الانتباه في موعد العشاء.

يشعر إيفان بأن السن لها مزايا, ويفضل ألا يتحدث شقيقاه ما لم يتم التحدث إليهما، إلا أنهما لا يريان الأمر من هذا المنظور. وتعلم أمه أن شقيقيه يريدان أحيانًا لفت انتباهه فحسب، كما تشعر بأن إيفان - بصفته الأكبر سنًّا - عليه أن يكون قادرًا على سلك "الطريق السهل" وتحمل تعليقات وسلوك شقيقيه بشكل أفضل، لكنه لم يكن قادرًا على القيام بذلك فحسب, وإنما كان يستجيب سريعا تجاه أي تعليق يبديه شقيقاه, ويصرخ في وجهيهما، ويهددهما أحيانًا.

وقد وصل الموقف إلى مرحلة أنه كلما تواجد إيفان مع أحد شقيقيه أو كليهما في المنزل تنتهي بهم الحال إلى الشجار، وتنتهي الحال بالأم إلى أن تكون إما حكمًا أو تعاقب إيفان على رد فعله الزائد. ولقد ضاقت ذرعًا بذلك. فبينما تفهم أن جميع أولادها لهم دور في ذلك, فإنها تشعر بأنه إذا كان إيفان أقل انفعالًا, فيمكنها أن تنجح في التعامل مع شقيقيه.

تتحدث الأم معه حول الموقف وتحاول وضع خطة، فيعترف بأنه لا يحب الشجار طوال الوقت, لكنه لا يعرف كيف يمنع نفسه من تلك الاستجابة، ويشعر بأنه يستحق الحصول على قدر من الخصوصية ويعتقد أن بإمكانه التحكم في انفعالاته بشكل أفضل إذا لم يتواجد بالقرب من شقيقيه بالقدر نفسه. وفي الوقت نفسه يسمع ما تقوله أمه، وهو على استعداد لقضاء بعض (القليل) من الوقت مع شقيقيه مادام الموقف تحت السيطرة.

يتفق إيفان هو وأمه على أن حجرته ستكون هي مساحته الخاصة, ولا يمكن لشقيقيه دخول الحجرة دون إذنه. في البداية, يتفق على أنه سيتفرغ للقيام بشيء معهما لمدة ٢٠ دقيقة في اليوم خلال الأسبوع و٣٠ دقيقة في أيام عطلات نهاية الأسبوع، بخلاف وقت العائلة مثل الوجبات والأنشطة العائلية المخطط لها. يشعر إيفان - وتتفق أمه معه - بأن احتمالية وقوع الشجار تقل إذا كان الوقت منظمًا؛ لذا فإنهما يحصلان على قائمة بالألعاب المفضلة والأنشطة المختلفة من شقيقيه والتي يمكن أن يختارا منها للعب مع إيفان، ويكون هو على استعداد للعب أي ما يختارانه ولا يحاول المجادلة حول القواعد أو التصحيح لهما لأن هذا وقتهما. يحدد إيفان متى يكون متفرغًا من خلال قلب اللافتة المعلقة على بابه والتي دون على ناحية منها **متفرغ وعلى** الناحية الأخرى **غير متفرغ**.

ولكن الأصعب هو التعامل مع استجاباته اللفظية. تتفق الأم أولًا على أنها إذا سمعت أحد الفتيان يقول شيئًا استفزازيًّا (المضايقة, والإهانات, وإلى آخره), فإنها ستعاقبه. غير أنها لن تقبل بتعليقات من الآخرين حول سلوك إيفان أو شقيقيه. إضافة إلى ذلك, تعتقد أن إيفان سيحتاج إلى تذكيرات وبعض الحوافز لمساعدته على التحكم في سلوكه. كان يريد هاتفًا خلويًّا, ورغم أن والدته فكرت وحدها في

شراء هاتف له, فإنها لم تفعل ذلك ولم تعد به. وتقترح أنه عندما لا يتواجد في حجرته, وبعد مرور ساعتين دون أن ينفعل أو يتشاجر مع شقيقيه, ستمنحه نقاطًا. وتتوصل إلى أنه يمكن أن يحصل على ٢-٣ نقاط كل يوم وما هو أكثر من ذلك في عطلات نهاية الأسبوع.

تخبر الأم إيفان بأنها ستذكره بالاتفاق يوميًّا. وإذا تشاجر مع شقيقيه خلال الساعتين, فستعيد ضبط الساعة. وبمجرد أن يصل مجموع ما حصل عليه إلى ١٠٠ نقطة, ستوافق على شراء الهاتف, وسيحصل بعدها على دقائق مقابل نقاطه، ورغم أن هذا النظام يستلزم قدرًا معقولًا من الإشراف من جانب الأم, فإن هذا ثمن زهيد تدفعه للتخلص من الإزعاج الذي يسببه الشجار. في المنزل, يعتاد إيفان تجاهل تعليقات شقيقيه, ويستمتع بالفعل ببعض الوقت الذي يقضيه في اللعب معهما. وتشعر أمه بالسعادة بسبب قلة الشجار. بعد مرور حوالي ٥ أسابيع, تكون قادرة على استخدام طريقة غير رسمية بدرجة أكبر مع إيفان ليحصل على الدقائق الخاصة بالهاتف. وتقيِّم هي وإيفان أداء اليوم قبل النوم مباشرة. فإذا اتفق كلاهما على أن الأداء كان **رائعًا**, يحصل حينها على أقصى عدد من الدقائق. وإذا اتفق كلاهما على أن الأداء كان **جيدًا**, يحصل حينها على عدد أقل من الدقائق, وإذا اتفقا على أن الأداء كان **سيئًا**, فلن يحصل على أية دقائق. وإذا وجدا أنهما اختلفا حول التقييمات, فإنهما يلجآن حينها إلى نظام النقاط الرسمي بدرجة أكبر.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: كبح رد الفعل

الهدف السلوكي المحدد: الامتناع عن تهديد الشقيقين كرد فعل لتعليقاتهما

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي ستوفره للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- المساحة الشخصية والوقت الشخصي
- ستكون الأم هي الحكم على تعليقات الشقيقين الموجهة لإيفان
- الأنشطة المنظمة والوقت المحدد لتفاعلات الأشقاء

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة, وما الإجراء الذي سيستخدم لتعليمها؟

المهارة: كبح رد الفعل (التي تظهر التفرغ لشقيقيه والتحكم في رد فعله على تعليقاتهما)

من سيعلم المهارة؟ الأم

الإجراء:

- يحدد إيفان متى يكون متفرغًا ومتى لا يكون
- يتفق على أنشطة لعب منظمة ومحددة الوقت مع شقيقيه

• تحافظ الأم على الحدود وتتعامل مع التعليقات غير المقبولة من الأشقاء

• تذكر الأم إيفان يوميًّا بكبح رد فعله تجاه شقيقيه

• يترك إيفان المكان ويذهب الى حجرته إذا شعر بالإحباط

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل باستخدام/ ممارسة المهارة؟

• يضمن إيفان الحصول على وقت شخصي ومساحة شخصية لنفسه

• يمكن أن يحصل إيفان على هاتف محمول ووقت لاستخدامه بشكل مستمر

مفاتيح النجاح

• **الاستمرارية مطلوبة من البداية.** يحتاج إيفان إلى رؤية أن والدته تبذل جهدًا لمعاقبة شقيقيه الأصغرين سنًّا حين يقولان أو يفعلان شيئًا لمضايقته. إذا لم يحدث ذلك, فسيعتبر النظام غير منصف ويرجع إلى استجاباته القديمة. وإذا لم تسرع الأم في التعامل مع سلوك الشقيقين الأصغر سنًّا في معالجة كهذه, فإن رؤية تعليقاتهما على أنها "لا تمثل مشكلة كبيرة" وتوقع أن يتجاهلها طفلك الأكبر سنًّا, سيفسدان الخطة.

• **توقع استمرار القليل من الشجار بما أنك لن تلاحظ كل شيء يحدث بين الأشقاء.** رفضت والدة إيفان تسجيل أي تقييمات للسلوكيات التي لا تراها, ما يبدو منطقيًّا، لكن هذا يعني أنه **سيُظهر** سلوكًا لن تراه. فإذا مثل ذلك مشكلة, قد تحتاج إلى وضع قاعدة تنص على أنه إذا بدأ خلاف, يذهب الفتيان إلى حجرتهما الخاصة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.

• **إذا بدا أن الخطة لا تجدي نفعًا, فإنه يمكن أن يرجع السبب إلى أنك خصصت وقتًا أطول من اللازم ليلعب الأطفال معًا في البداية.** عشرون دقيقة قد تكون فترة طويلة جدًّا ليلعب فيها إيفان مع شقيقيه, وفي هذه الحالة يمكن الاعتماد على وقت اللعب الأقصر والناجح بمرور الوقت.

• **المتابعة ضرورية حين تتفق على إعطاء الطفل مالًا مقابل إظهار السلوك المرغوب فيه.** دفع أموال لإيفان على عدم التشاجر/التعارك كان فعالًا فقط لأن والدته حرصت بشدة على الوفاء بوعدها لتمنحه النقاط التي حصل عليها ثم تشتري له هاتفًا فور أن يحصل على ١٠٠ نقطة.

الفصل الثاني عشر

تحسين الذاكرة العاملة

إن الذاكرة العاملة هي القدرة على حفظ المعلومات في الذاكرة في أثناء أداء مهام صعبة، ونحن نعتمد عليها طوال الوقت. وهي تظهر حينما نذهب إلى المتجر لشراء بضعة أغراض وتذكرها دون الحاجة إلى كتابتها على ورقة. فحين تتذكر أن تمر على المغسلة في طريقك للمنزل عائدًا من العمل, فأنت تستخدم الذاكرة العاملة. وحين تبحث عن رقم هاتف في دليل الهاتف وتتذكر الرقم لفترة كافية لتجري المكالمة, فأنت تستخدم الذاكرة نفسها. وحين تطلب منك زوجتك القيام بشيء وتقول: "سأفعل ذلك بمجرد أن أنتهي من ملء غسالة الأطباق", ثم تتذكر القيام بما هو مطلوب منك بالفعل, فمن المحتمل أن ذاكرتك العاملة تعمل بفاعلية. غير أن هناك احتمالية أن ذاكرتك لا تعمل بفاعلية إذا لم يكن بوسعك تذكر عيد ميلاد أي شخص, أو إن كنت تعود إلى المنزل منجزا نصف المهام فقط ما لم تكن معك مفكرة, أو كنت تقوم بأي شيء لتجنب تعريف الأشخاص ببعضهم البعض في حفل رسمي لأنك لا تستطيع تذكر اسم أي شخص من الموجودين. في هذه الحالة, احرص على استخدام النصائح الواردة في الفصل الثالث لمساعدتك على تحسين ذاكرة طفلك العاملة إن كنت تعاني نقطة الضعف نفسها.

كيف تنمو مهارة الذاكرة العاملة

تبدأ مهارة الذاكرة العاملة في النمو في فترة الطفولة المبكرة. فحين تلعب مع الطفل وتخبئ لعبته المفضلة تحت البطانية, سوف تعرف أن الطفل يستخدم هذه الذاكرة إذا رفع البطانية لاستعادة اللعبة؛ لأن الطفل قادر على حفظ صورة اللعبة في ذاكرته بالإضافة إلى ذاكرة ما فعلته لتخبئ اللعبة.

يحسن الأطفال الذاكرة العاملة **غير اللفظية** قبل أن يحسنوا الذاكرة العاملة **اللفظية** لأن هذه المهارة تبدأ في الظهور قبل ظهور اللغة، غير أنه حين يكتسب الأطفال اللغة, يتوسع نطاق مهارات الذاكرة العاملة لديهم؛ لأنه يمكنهم الآن الاستفادة من الصور المرئية واللغة في تذكر المعلومات.

كما ذكرنا في الفصل الأول, حين يؤدي الأطفال والمراهقون مهام تتطلب مهارات تنفيذية مثل الذاكرة العاملة, فإنهم يعتمدون على قشرة الفص الجبهي للقيام بكل الأعمال بدلًا من توزيع عبء العمل على المناطق الأخرى المتخصصة من المخ, على النحو الذي يفعله البالغون. وبالتالي, فإن تنشيط الذاكرة العاملة يتطلب جهدًا واعيًا مع الأطفال والمراهقين عما هي عليه الحال مع البالغين, ما قد يساعد على تفسير سبب عدم ميلهم لاستخدام ذاكرتهم العاملة لإنجاز المهام الروتينية اليومية.

ونحن نميل بطبيعة الحال إلى تقليل توقعاتنا الخاصة بالذاكرة العاملة لدى الأطفال الصغار جدًّا. فقبل سن الثالثة, نتوقع عادة من الأطفال تذكر الأشياء التي هي على مقربة شديدة منهم فقط - إما في الزمان أو في المساحة. وإذا أردنا منهم أن يفعلوا شيئًا, فلا نقول: "هل تمانع في وضع الألعاب في مكانها بعد أن تنتهي من مشاهدة برنامج **بارني؟**" (ما لم نتوقع أيضًا أن نذكرهم بمجرد أن ينتهي **برنامج** بارني).

وفي حين أننا قد نطلب منهم أن يضعوا كل مكعباتهم في صندوق الألعاب بينما نقف في حجرة اللعب معهم, فإننا عادة لا نوجههم إلى الذهاب لحجرة نومهم وأداء مهمة مماثلة بمفردهم.

تدريجيًّا, نكون قادرين على مد الوقت والمسافة، فيما نتوقع من الأطفال القدرة على تذكره. في الاستبيان التالي, يمكنك أن تقيم أين قد يندرج مستوى الطفل في التدرج التنموي, بناءً على أنواع المهام التي يكون قادرا على إنجازها وحده في مراحل الطفولة المختلفة؛ حيث إن استخدام هذا المقياس سيعطيك نظرة عن كثب بصورة تفوق المقاييس الموجودة في الفصل الثاني حول مدى استخدم طفلك لمهارة الذاكرة العاملة.

ما مدى جودة الذاكرة العاملة <u>لطفلك؟</u>

استخدم المقياس التالي لتقيم إلى أي مدى يؤدي الطفل كل المهارات المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يُتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهارات المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

___ يؤدي مهام بسيطة (مثل إحضار الأحذية من حجرة النوم عند الطلب)

___ يتذكر التوجيهات التي تلقاها للتو

___ يتبع الروتين بحافز واحد فقط لكل خطوة (مثل غسل الأسنان بعد الإفطار)

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

___ قادر على أداء المهمة بخطوتين إلى ثلاث خطوات

___ يتذكر التوجيهات التي تلقاها قبل دقيقتين

___ يتبع الروتين بتذكير واحد لكل خطوة

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

___ يتذكر أداء المهمة الروتينية بعد الانصراف من المدرسة دون تذكيرات

__ يحضر الكتب, والأبحاث، والواجبات من المدرسة وإليها

__ يتذكر الجدول اليومي المتغير (مثل الأنشطة المختلفة بعد الانصراف من المدرسة)

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ قادر على تذكر الواجبات وتوقعات حجرة الدراسة من عدة معلمين

__ يتذكر الأحداث أو المسئوليات الخارجة عن المألوف (مثل أوراق الإذن للرحلات الميدانية, والتوجيهات الخاصة المتعلقة بالأنشطة غير المدرسة إلى آخره)

__ يتذكر التوجيهات ذات الخطوات المتعددة, مع إعطائه وقتًا أو تدريبًا كافيًا

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

ترسيخ الذاكرة العاملة في المواقف اليومية

• **أجر تواصلًا بالعين مع طفلك قبل إخباره بشيء تريد منه أن يتذكره.**

• **قلل من الملهيات الخارجية إلى أدنى حد إذا أردت أن يولي طفلك انتباهه الكامل لك (على سبيل المثال أطفئ التلفاز أو قلل من درجة الصوت).**

• **اطلب من طفلك أن يردد ما قلته للتو لكي تعرف أنه سمعك.**

• **استخدم التذكيرات المكتوبة - وهي جداول مزودة بصور, وقوائم، وجداول, بناءً على عمر الطفل، وحفزه** في كل خطوة على "مراجعة الجدول" أو "النظر إليه".

• **تدرب مع الطفل على ما تتوقع منه تذكره قبل حدوث الموقف مباشرة** (على سبيل المثال, ما الذي عليك أن تقوله للعمة ماري بعد أن تهديك هدية؟").

• **ساعد الطفل على التفكير في طرق لمساعدته على تذكر شيء مهم يعتقد أنه سيتناسب معه.**

• بالنسبة للأطفال في المرحلة المتوسطة, استخدم الهواتف المحمولة, والرسائل النصية، أو المراسلة الفورية لتذكيرهم بالأشياء المهمة المطلوب منهم فعلها.

• **فكر في استخدام مكافأة تُمنح مقابل تذكر المعلومات المهمة أو في فرض جزاء على النسيان.** على سبيل المثال, قد يسمح للطفل بتأجير لعبة فيديو في عطلة نهاية الأسبوع إذا مر أسبوع بأكمله دون أن ينسى أن يحضر معه إلى المنزل كل الأدوات الخاصة بفروضه المنزلية. فالمكافآت والجزاءات مفيدة حين تكون ذاكرة الطفل العاملة غير متطورة نسبيًّا.

إنهاء لعبة الانتظار: تعليم طفلك ارتداء ملابسه دون تلكؤ

آني طفلة ذكية عمرها ٨ سنوات؛ وهي طالبة في الصف الثاني الابتدائي ويمكن أن يشرد ذهنها في

بعض الأحيان، لكنها إحدى أكثر الطلاب تفوقًا في صفها. وهي لديها مجموعة متنوعة من الاهتمامات، كما أنها صديقة مخلصة لزميلاتها. وترغب والدتها في أن تراها تتحسن بمزيد من الاستقلالية, وخاصة في المهام المتكررة مثل اختيار الملابس وارتدائها للذهاب للمدرسة. ولأن سارة صديقة آني الأقرب كانت تنظم عملية ارتداء الملابس خلال معظم العام, فإن المعلمة سميث لا ترى أن هذا توقع غير منطقي بالنسبة لآني. وقد تحدثت هي وآني في الموضوع, وذكرتها بأنها ترغب في القيام بذلك, خاصة أنها تريد اختيار ملابسها.

غير أنه في كل صباح يظهر نمط متكرر: "آني, حان الوقت للبدء في ارتداء ملابسك"، فتقول وهي تصعد الطابق العلوي: "حسنًا يا أمي". تستعد الأم نفسها للذهاب إلى العمل وتنادي ابنتها بعد مرور ١٠ دقائق. "آني, هل أوشكت على الانتهاء؟" ليأتي الرد "حسنًا, يا أمي". بعد مرور ٥ دقائق أخرى, تنادي أمها: "آني, عليك الإسراع". ليأتي الرد مجددًا: "حسنًا". وبعد مدة قصيرة تصعد الأم الطابق العلوي لتجد ابنتها جالسة على الأرضية وتقوم بالرسم, ولم تخلع منامتها بعد. فتقول الأم وهي محبطة بشدة بينما تجمع بعض الملابس: "آني !". فتبدأ ابنتها تعلن خياراتها, لكن والدتها تسكتها وتبقى لفترة كافية للتأكد من أنها بدأت ترتدي ملابسها قبل أن تخبرها بأن تنزل للطابق الأسفل "في خلال دقيقة واحدة!".

في لحظة أكثر هدوءا, تتحدث آني مع والدتها حول المشكلة، وتقرران بأن تشرف الأم عليها وهي تنجز تلك المهمة لتقرر ما قد يجدي نفعًا. وبرغم بطئها, تتمكن آني من اختيار ملابسها وارتدائها دون أية مشكلات كبرى. غير أنه - برغم نياتها الطيبة - حين تحاول آني تولي المهمة وحدها, تنتهي الحال بالأم إلى الشعور بالإحباط بسبب منحها تذكيرات متكررة.

وتقرران تجربة طريقة مختلفة: إذا وافقت آني على العمل معها على الخطة, توافق الأم على السماح لها باختيار بعض الملابس التي كانت تفضل ارتداءها. أولًا, تضعان قائمة بخطوات عملية ارتداء الملابس وتكتبها ابنتها على ورقة. تقول آني إنه من الصعب عليها أحيانًا اختيار ما سترتديه, لذا تقرران طرح ثوبين في الليلة السابقة وتحدد آني مكانًا تضعهما فيه. ثم تتظاهران بممارسة الإجراء وتلتقط الأم صورة رقمية لكل خطوة. تطابق الابنة الخطوات المكتوبة بالصور وتعلق "لوحة الصور" إلى جانب خزانتها.

في البداية, تعتقد آني أنه إلى جانب تذكيرها بأن الوقت قد حان لترتدي ملابسها, فإنه سيكون من المفيد إذا صعدت الأم الطابق العلوي معها لتتأكد من أنها بدأت الإجراء ثم تتركها بعدها. توافق الأم على مضض, بشرط أن يكون هذا مؤقتًا. المشكلة الأخيرة هي الوقت - عادة ما يكون الصباح محمومًا, وحين تتلكأ الابنة تنفعل والدتها؛ وبذلك تقومان بشراء مؤقت رقمي رخيص الثمن, وتشعر آني بأن ١٢ إلى ١٥ دقيقة هي مدة كافية جدًّا لها لترتدي ملابسها، وتبدي الأم موافقتها. ولأن ذهن آني يشرد في العملية أحيانًا, فإنها تضبط المؤقت على ٥ دقائق كمدة استراحة؛ وبتلك الطريقة, حتى لو انخرطت في شيء آخر, يمكن أن يكون المؤقت بمثابة تذكير. كتأكيد إضافي, حين تسمع أمها المؤقت, تقول لها بصوت عال: "في أي خطوة أنتِ الآن؟"، وترد آني بما وصلت له في التسلسل.

على مدار الأسابيع القليلة الأولى, مر على آني صباح أو اثنان اضطرت فيه والدتها إلى تحفيزها,

لكن بشكل عام تشعر كلتاهما بالرضا - وتشعر ابنتها بالارتياح لعدم صعود أمها الطابق العلوي, لكنها لا تزال تستحسن التأكيدات الشفهية والثناء من والدتها حين تبلي بلاءً حسنًا. كما تخططان لرحلة تسوق معًا.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: الذاكرة العاملة

الهدف السلوكي المحدد: ستنهي آني روتينها الصباحي الخاص بارتداء الملابس في غضون ١٥ دقيقة بما لا يزيد على تذكير واحد من شخص بالغ\

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي ستوفره للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- اختيار مسبق للملابس
- المؤقت
- إشراف الآباء وتقديم التحفيز في المراحل الأولى من الخطة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: الذاكرة العاملة (اتباع روتين صباحي يومي)

من سيعلم المهارة؟ الأم

الإجراء:

- تجلس آني مع والدتها لمناقشة المشكلة والنتيجة المرجوة
- تضعان قائمة بالخطوات وتكتبها آني على ورقة
- يتم اختيار ثوبين في الليلة السابقة
- تقوم آني بالتدرب، وتلتقط والدتها صورة لكل خطوة
- تطابق آني الخطوات المكتوبة بالصور وتعلق التسلسل إلى جانب خزانتها
- تحدد آني الوقت المطلوب وتشتري هي ووالدتها مؤقتًا
- توافق والدتها على تذكيرها والإشراف عليها وهي تبدأ لمدة أسبوع أو أكثر
- تتابع والدتها متى يرن المؤقت كل فترة استراحة مدتها خمس دقائق
- تتذكر الأم عدد التذكيرات المطلوبة كل يوم

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

الثناء من جانب الأم

شراء ملابس جديدة

مفاتيح النجاح

• **كن متحمسًا ونشيطًا في المراحل الأولى.** ينجح هذا النظام عادة حين يطبق للمرة الأولى لأنه غير مألوف ولأنه يقدم تذكيرًا منظمًا وحافزًا أيضًا. وحين ينهار النظام, يكون عادة بسبب أن الآباء لم يشرفوا عليه عن كثب في المراحل الأولى.

• **كن ميالًا إلى التذكير لفترة طويلة.** من واقع خبرتنا, يحتاج الكثير من الأطفال إلى تذكير دائم, وحين يمتنع الآباء عن تقديم التذكير تزول المكاسب الأولية عادة. إذا "رجع" طفلك إلى حالته الأولية حين تبدأ بالتراجع عن التذكير, فضاعف من حدة التراجع، وانسحب من هذا الدور تدريجيًّا جدًّا, بخطوات بسيطة.

الرياضي شارد الذهن: تعليم طفلك عدم نسيان الأدوات الرياضية

الساعة الآن الـ ٧:٣٠ من صباح يوم الاثنين, وجاك, البالغ من العمر ١٤ عامًا والطالب في الصف الثامن الإعدادي, يجلس أمام الحاسوب ويبعث برسائل فورية لأصدقائه. ونظرًا لارتدائه ملابسه, وتناوله للإفطار, وقوله إن أغراضه (حقيبة الظهر المدرسية وحقيبة كرة القدم) جاهزة, فلا مانع لدى والده من أن يجلس أمام الحاسوب إلى أن تأتي الحافلة المدرسية في الساعة الـ ٧:٤٥ صباحًا. لديه مباراة كرة قدم اليوم, وليطمئن, يقول والده: "جاك, فتش في حقيبة كرة القدم لتتأكد من أن كل شيء بداخلها". يأتي رد ابنه بينما يواصل إرسال الرسائل الفورية لأصدقائه: "لا مشكلة". قبل وصول الحافلة بدقيقتين يذكره والده هو وشقيقته بالاستعداد. وحين يأتي جاك إلى ردهة المنزل, يسأله والده عما إذا كان قد فتش في حقيبة كرة القدم, وسرعان ما يفتح الحقيبة ويفتش تفتيشًا دقيقًا. ويتهم والده وهو في حالة من الذعر: "ما الذي فعلته بواقيي قصبتي الساقين؟". بعد انفعاله وعدم قدرته على مقاومة الرغبة, يرد والده بأنه يرتديهما وهو متجه إلى العمل. يقول الابن بنبرة إحباط: "سيقتلني مدربي, ولن أتمكن من اللعب". تأتي الحافلة, ويخبره والده بأنهما سيحاولان الوصول إلى حل, رغم أنه لا يعرف ما هو هذا الحل. وفي المباراة يتضايق منه المدرب ويخبره بأنه لا يمكنه اللعب. وقبل بدء المباراة مباشرة, يلتقي والده بأحد الآباء ممن لديه زوج إضافي من واقيي قصبتي الساقين. يفكر فيما إذا كان سيترك جاك يعاني عواقب عدم اللعب, لكن لأن هذا حدث من قبل ولم تحل المشكلة, فإنه لا يريد أن يراه يواجه المزيد من المشكلات مع مدربه. ويعطي واقيي قصبتي الساقين لابنه, مع اتفاقهما على ألا يحدث ذلك مرة ثانية.

في تلك الليلة يتحدثان حول وضع نظام لمساعدة جاك على تنظيم الأدوات وتذكرها. ولأن الابن يمارس ثلاث رياضات, فإن هذه مشكلة تحدث على مدار العام في العموم. فيقترح والده وضع قائمة يمكن أن يستخدمها للتأشير على الأدوات وهو يحزم حقيبته. وبينما قد يفيده هذا في معرفة إذا كان معه ما يحتاج إليه داخل حقيبته, فإن ذلك لا يحل مشكلة تنظيم أدواته بحيث عندما يحتاج إليها تكون متاحة

بسهولة. ويمزح والده قائلًا إنه ربما عليه أن ينام مع أدواته في الليلة التي تسبق المباراة كي يتمكن من جمعها في الصباح ويتأكد من أن كل شيء معه. يقول جاك إنه ربما ينبغي عليهما وضع حامل لتعليق الأدوات عليه؛ فهذا سيوفر له مساحة لتخزين أدواته ورؤية ما هو مفقود بسهولة. ويتفقان على وضع ملصقات على الحامل لكل أداة مطلوبة, ويتفق والده على تذكيره في الليلة السابقة بفحص الحامل وحزم الحقيبة. من جانب جاك, يتفق على أنه حين يذكره والده بالقيام بذلك في الليلة السابقة, فإنه سيفعل ذلك ولا ينتظر حتى يأتي الصباح. كما يتفقان على أنه إذا لم يلتزم بالإجراء ونسي شيئًا, فلن ينقذه والده. فيصممان الحامل, ويضع الابن ملصقات عليه لموسم كرة القدم الحالي. ويصمم خطافات لتعليق الأشياء ويجربها بوضع كل الأدوات على الحامل بينما يراقبه والده. ويشعران بالرضا عن أن الحامل سيجدي نفعًا.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي/ المهارة

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: الذاكرة العاملة

الهدف السلوكي المحدد: سينظم جاك أدواته الرياضية قبل كل مباراة ويجمع الأدوات التي يحتاج إليها لكل مباراة بما لا يزيد على تذكير واحد من شخص بالغ.

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي ستوفره للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- حامل لجاك سيوضع ملصق عليه بالأدوات المطلوبة للتمرين والمباريات
- تذكير من والده في الليلة التي تسبق المباراة لفحص وحزم حقيبته

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: الذاكرة العاملة (تذكر كل الأدوات الرياضية المطلوبة للتمرين والمباريات)

من سيعلم المهارة؟ الأب

الإجراء:

- يجلس جاك مع والده ويتفقان على خطة لتنظيم الأدوات
- جاك بمساعدة والده يصمم حاملا
- يضع جاك ملصقات ويصمم خطافات لكل الأدوات ويضعها على الحامل
- يجري تجربة مع إشراف والده عليه
- يتفق الوالد على تذكيره بتجهيز الأدوات في الليلة السابقة
- لمدة أسبوعين يراجع والده معه بعد أن يعطيه التذكير لضمان التزامه بالإجراء

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- سيكون جاك قادرًا على المشاركة في مختلف الرياضات دون أن يتعرض للعواقب من المدربين لعدم إحضاره الأدوات الرياضية

مفاتيح النجاح

- **لا تعتمد على تعليق طفلك بأنه التزم بتذكيرك.** في هذا المثال عمل الحامل كتذكير وأداة تنظيم لجاك. وبينما قد يفي ذلك بالغرض في معظم الحالات, فإن الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف تتعلق بالذاكرة العاملة, وحين يطلب منهم تذكر شيء أو حين يتم تذكيرهم بشيء, سيذكرون عادة أنهم فعلوا ما هو مطلوب منهم أو سيهتمون بالأمر ثم سيستمرون في النسيان. وبالتالي فإنك تحتاج إلى أن تواصل التذكير مع المتابعة لترى إذا ما التزم طفلك بالتذكير بالفعل أم لا. إن الالتزام بالتذكير وقت إعطائه أمر مهم, وقد يتضمن متابعتك بصورة منتظمة بدرجة أكبر إلى أن يتم ترسيخ السلوك المرغوب.

الفصل الثالث عشر

تقوية مهارة السيطرة على الانفعالات

إن السيطرة على الانفعالات هي القدرة على التحكم في الانفعالات لتحقيق الأهداف, أو إتمام المهام، أو التحكم في سلوكك وتعديله. إذا كنت قويا في تلك المهارة, فالأمر لا يقتصر على قدرتك على التعامل مع لحظات النجاح والإخفاق في الحياة بسهولة فحسب، بل سيكون بإمكانك أيضًا المحافظة على هدوئك في المواقف الانفعالية - سواء كانت مواجهة مع مدير سريع الغضب، أو مع ابن مراهق يتحدى السلطة الأبوية. وامتلاك مهارة التحكم في انفعالاتك لا يعني القدرة على التحكم في انفعالاتك فحسب ولكن القدرة على التحكم في المشاعر السلبية مثل القلق, والإحباط وخيبة الأمل كذلك. كما أن القدرة على التحكم في انفعالاتك تعني القدرة على استغلال العواطف الإيجابية في مساعدتك على التغلب على العقبات أو المثابرة في أثناء الأوقات الصعبة. وليس من الصعب رؤية مدى أهمية تلك المهارة لتحقيق النجاح في أثناء مرحلة الطفولة وما بعدها.

يظهر بعضنا هذه المهارة في بعض البيئات دون غيرها؛ فمعظمنا - أطفال وبالغون على حد سواء - لدينا "ذات عامة" و"ذات خاصة", وقواعد مختلفة تبدو كأنها تحكم كلتا الشخصيتين. هل يحافظ طفلك على هدوئه في المدرسة لكنه يفقد السيطرة على نفسه في المنزل؟ هل تحافظ على هدوئك في العمل لكن تسترخي ولا تنتبه للمخاطر مع عائلتك؟ هذا التغير أمر مألوف, وهو لا يمثل مشكلة دائمًا. إلا أنه يمكن أن يمثل مشكلة. إذا وجدت أنت أو طفلك أن التحكم في انفعالاتكما أمر شاق إلى حد أنكما لا تستطيعان بذل الجهد بمجرد أن تكونا داخل حدود المنزل والعائلة, فمن المحتمل أن تتعرض مشاعركما لأذى أو قد يقل التوتر المزمن تدريجيًّا تجاه العائلة. في هذه الحالة فإن الانفعال الشديد حول أنواع المهام التي يواجه طفلك صعوبة في أدائها نظرًا لأوجه النقص في المهارات التنفيذية قد يمثل مشكلة كبيرة لك. وهذه إشارة إلى أن تحسين السيطرة على الانفعالات يمثل أولوية لك و/أو لطفلك. في الواقع, إذا عانى كلاكما السيطرة على الانفعالات, فإنه يمكنكما الاستفادة من النصائح الواردة في الفصل الثالث لإتاحة أفضل فرصة لكما لتحقيق النجاح مع المعالجات التي تصممها استنادًا إلى هذا الفصل، وإذا فهمت من خلال إلقاء نظرة موضوعية على الموقف أن الافتقار إلى السيطرة على الانفعالات من جانبك يساهم في مشكلة طفلك, ففكر في استشارة معالج للحصول على مساعدة.

كيف تنمو مهارة السيطرة على الانفعالات

في مرحلة الطفولة المبكرة, يتوقع الأطفال الرضع من الآباء أن يستجيبوا لاحتياجاتهم الحقيقية (الطعام, والرضاعة، وتغيير الحفاظات)، وحين تظهر وتلبى تلك الاحتياجات بشكل دائم ومتوقع, ستمكن الأطفال الرضع من كبح عواطفهم بشكل عام. بالطبع تأتي أوقات لا يتمكن البالغون فيها من توفير راحة فورية؛ لذا فإن الأطفال الرضع يتعلمون تدريجيًّا تهدئة أنفسهم. هناك بعض الاستثناءات لهذا التدرج التنموي المعتاد - قد يكون أفضل وصف للأطفال الرضع المصابين بالمغص هو أنهم

يعانون قدرة محدودة على التحكم في استجابتهم - لكن معظم الأطفال الرضع يبدو أنهم تخطوا تلك المرحلة وتعلموا طرق تهدئة الذات مثل بقية أقرانهم.

غير أنه خلال مرحلة تعلم المشي ومرحلة روضة الأطفال, يمكنك أن تبدأ في رؤية اختلافات فردية في قدرات التحكم في الانفعالات. ويمر بعض الأطفال بمرحلة "عمر السنتين الفظيع" بنوبات غضب معتدلة, بينما يمر أطفال آخرون بانهيارات يتحدى تكرارها أو حدتها أكثر الآباء هدوءًا. وفي عمر ثلاث سنوات تقريبًا, يرسخ معظم الأطفال طقوسهم, مثل التسلسل الدقيق للخطوات التي يتوقعون حدوثها كل ليلة في وقت النوم. ورغم تلك التوقعات, ستلاحظ أن بعض الأطفال يتكيفون مع التغيرات في الأعمال الروتينية بينما ينفعل الآخرون إذا تم تغيير التسلسل بأي شكل من الأشكال. الأطفال الذين يعانون قدرة محدودة على السيطرة على الانفعالات يمكن أن يفتقروا إلى المرونة نتيجة لذلك. وإذا تطابق هذا الوصف مع طفلك, فقد تستفيد من قراءة الفصل التاسع عشر؛ فهناك قدر كبير من التداخل بين السيطرة على الانفعالات ومهارات المرونة.

في المرحلة الابتدائية, يواجه الأطفال الذين لديهم قدرة محدودة على التحكم في انفعالاتهم مشكلات اجتماعية عادة؛ وقد يواجهون صعوبة في مشاركة الألعاب, أو الخسارة في المباريات أو الرياضات أو عدم الحصول على ما يريدونه في أثناء الألعاب التمثيلية مع الأصدقاء. أما الأطفال الذين يجيدون السيطرة على الانفعالات فهم من ستلاحظ أنهم يمكنهم تقديم تنازلات, أو تقبل الفوز أو الخسارة في المباريات مع الحفاظ على رباطة جأشهم، وقد يتصرفون كمصلحين في حالات الشجار بين الزملاء.

تجلب مرحلة البلوغ تحديات جديدة لمهارة السيطرة على الانفعالات مثلما تفعل مع الكثير من المهارات التنفيذية الأخرى، وهذه الفئة العمرية ككل معرضة أكثر للانهيارات في القدرة على التعامل مع التوتر. ويعتمد المراهقون على قشرة الفص الجبهي لنقل طريقة التصرف لبقية أجزاء المخ. وفي أوقات التوتر, وعلى لسان أحد الباحثين في المخ: "إنهم يستنفدون قشرة الفص الجبهي بشكل جنوني" - هذا يعني أن الجزء من المخ المسئول عن التعامل مع المهارات التنفيذية يصبح مجهدًا حين يحاول المراهقون كبح ردود الأفعال (الفصل الحادي عشر), والاستفادة من الذاكرة العاملة (الفصل الثاني عشر)، والتحكم في انفعالاتهم في الوقت نفسه. لا عجب من أن المراهقين عادة ما يتخذون قرارات بطيئة أو سيئة, أو الأسوأ من ذلك, قرارات سيئة **وسريعة**. والمراهقون الذين يتأخرون في اكتساب مهارة السيطرة على الانفعالات سيواجهون صعوبات أكبر, مختبرين ما يفوق حصتهم من الاضطراب العصبي في أثناء مرحلة النمو التي تشهد التقلبات العصبية.

بمعرفة ذلك, ستنجح في حماية طفلك الطالب في المرحلة الإعدادية ببذل قصارى جهدك لتخفيف حدة التوتر التي تؤدي إلى اتخاذ قرارات سيئة. في تلك الأثناء, يمكنك مساعدته أيضًا على تحسين مهارة السيطرة على الانفعالات باستخدام الإستراتيجيات الواردة في هذا الفصل؛ لكن الأمر يستحق العناء: المراهقون الذين يمكنهم التحكم في انفعالاتهم لا يميلون إلى الجدال مع المعلمين أو المدربين, ويمكن أن يتعاملوا مع مواقف الأداء (المباريات والامتحانات) دون قلق زائد، ويمكن أن يتعافوا من الإحباط سريعًا.

إلى أي مدى يتحكم طفلك في الانفعالات؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة، ففي كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال تأدية كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥ ٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يمكن أن يتعافى سريعًا من الإحباط أو التغير في الخطط

__ يمكن ألا يلجأ للضرب عند انتزاع طفل آخر للعبة يلعب بها

__ يمكن أن يلعب في مجموعة دون أن ينفعل بشكل زائد

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يمكن أن يتقبل الانتقاد الموجه له من شخص بالغ (مثل توبيخ من معلم)

__ يمكن أن يتعامل مع "عدم الإنصاف" الملحوظ دون أن يتضايق أكثر من اللازم

__ يمكن أن يعدل سلوكه سريعًا بناءً على الموقف (مثل تهدئة نفسه بعد وقت الفسحة)

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ لا يبالغ في رد فعله بعد خسارة مباراة أو بعد عدم اختياره للفوز بجائزة

__ يمكن أن يتقبل عدم الحصول على ما يريده عندما يعمل أو يلعب في مجموعة

__ يكبح انفعاله استجابة للمضايقة

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ يمكن أن "يقرأ" ردود أفعال الأصدقاء ويعدل سلوكه وفقًا لذلك

__ يمكن أن يتوقع النتائج ويتهيأ لخيبة الأمل المحتملة

__ يمكن أن يكون حازمًا بدرجة مناسبة (مثل طلب المساعدة من المعلم أو دعوة أحد الأشخاص لمشاركة نشاط ما معه في حفل بالمدرسة)

من كتاب **ذكي ولكن مشتت لمؤلفيه** ريتشارد جوار وبيج داوسون. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

تحسين السيطرة على الانفعالات في المواقف اليومية

• **مع الأطفال الأصغر سنًّا, هيئ البيئة.** يمكنك تقليل احتمالية أن تخرج انفعالات الطفل عن السيطرة بترسيخ الأعمال الروتينية, وخاصة في أوقات الطعام, وأوقات القيلولة، وأوقات النوم. تجنب وضع الطفل في مواقف يصير فيها متحمسًا أكثر من اللازم أو يجد طرقًا للانسحاب من تلك المواقف سريعًا حين تستشعر أنه بدأ يفقد السيطرة.

• **هيئ طفلك بالتحدث معه حول ما يمكن توقعه وما يمكن أن يفعله إذا بدأ يشعر بالإجهاد.** بعض المواقف المزعجة لا يمكن تجنبها ببساطة، لكن يمكن تخفيف حدتها بالقليل من العمل المسبق.

• **أعط طفلك إستراتيجيات مواجهة.** ما خيارات التجنب التي يمكن أن تتيحها؟ قد يكون الأطفال الأصغر سنًّا قادرين على التوصل إلى اتفاق مع المعلم أو أي شخص بالغ آخر يتولى عملية الإشراف على إشارة تعني أن الطفل يحتاج إلى استراحة. في المنزل قد تتفق أنت وطفلك على أنه حين يصعب التعامل مع الأمور, يمكن أن يقول شيئًا مثل: "أحتاج إلى الذهاب إلى حجرة نومي لأجلس وحدي لعدة دقائق" ليخبرك بأن الاستراحة مطلوبة. ويمكن أن تتضمن إستراتيجيات تهدئة الذات البسيطة التقاط دمية محشوة مفضلة وحملها (لطفل أصغر سنًّا) أو تشغيل موسيقى هادئة على جهاز الآيبود (لطفل أكبر سنًّا). أو أن تطلب من طفلك تعلم طرق الاسترخاء, مثل أخذ نفس عميق والاسترخاء التدريجي, والذي يتضمن شد وإرخاء كتل عضلية رئيسية بالتبادل في الجسم. اكتب "الاسترخاء للأطفال" في محرك البحث لتجد مصادر ستقدم إرشادات لتلك الطرق.

• **أعط لطفلك نصًّا يتبعه للمواقف المزعجة.** لا ينبغي أن يكون ذلك أمرًا معقدًا, بل مجرد شيء وجيز يقوله لنفسه لمساعدته على التحكم في انفعالاته. من المفيد أن تصمم تلك الأنواع من التعليقات الذاتية. على سبيل المثال, إذا استسلم طفلك دون أن يحاول حين يبدو الفرض المنزلي صعبًا, قد تقول له: "إليك ما أريد منك أن تقوله لنفسك قبل بدء الفرض المنزلي: **أعرف أن ذلك سيكون صعبًا عليَّ, لكنني سأستمر في المحاولة. وإذا تعثرت بعد بذل الجهد, فسأطلب المساعدة". إن** الأطفال الذين لديهم قدرة محدودة على السيطرة على الانفعالات يكونون أكثر عرضة من زملائهم للانفجار في البكاء أو الإصابة بنوبة غضب حين يجبرون على الالتزام بمهام يجدونها معرقلة أو صعبة.

• **اقرأ قصصًا تجسد فيها الشخصيات السلوكيات التي تريد من طفلك أن يتعلمها.** قصة The Little Engine That Could هي خير مثال لقصة تجسد العواطف الإيجابية (في هذه الحالة, الإصرار المتمثل في "أعتقد أنني أستطيع, أعتقد أنني أستطيع")، والتي يجد الأطفال الذين لديهم قدرة محدودة على السيطرة على الانفعالات صعوبة في استخدامها عادة. إن أمناء المكتبات الذين يتعاملون مع الأطفال ربما يكونون أفضل من تتشاور معهم.

• إذا لم تخفف تلك الجهود من حدة المشكلة, فقد ترغب في استشارة موجه أو معالج مدرب على العلاج السلوكي الإدراكي، كما نوصي بكتابين يوضحان تلك الطريقة في سياق المشكلات المحددة

الخاصة بالسيطرة على الانفعالات وهما: What to Do When You Worry Too Much وWhat to Do When You Grumble Too Much, للمؤلفة دون هيبنر، واللذين أُعدا ليقرأهما الأطفال والآباء معًا، ويتضمنان تدريبات يمكن أن ينفذها الأطفال لمساعدتهم على فهم المشكلة ووضع إستراتيجيات مواجهة.

طفلة ذكية وتظهر ذلك: التغلب على قلق الاختبارات

كورتني طالبة في الصف الثامن وتبلغ من العمر ١٤ عامًا، ولقد كانت جديرة بالثقة, وهي الأكبر سنًّا بين ثلاثة أشقاء في عائلتها, ويتوقع منها والداها أن تبلي بلاءً حسنًا، وهي تمارس رياضة الهوكي ولديها مجموعة صغيرة من الصديقات المقربات لها والتي تعرفت عليهن منذ المرحلة الابتدائية. إن تقديرها الدراسي جيد وعليها أن تبذل مقدارًا معقولًا من الجهد من أجل حصولها على درجات أفضل. ويمكن أن تمثل مادة الرياضيات - بالأخص - صعوبة لها, خاصة مع مقرر ما قبل الجبر هذا العام.

لدى كورتني اختبار مهم قادم في مادة الرياضيات وهي منهارة لمجرد التفكير فيه. لقد ذاكرت المادة بالفعل وراجعت المسائل التي لم تفهمها مع إحدى صديقاتها، وتشعر بأنها تفهم المادة الآن, لكن هذا لم يخفف من حدة قلقها حول عدم بلائها بلاءً حسنًا في الاختبار. تلاحظ أمها أنها متوترة, لكن الابنة تخبرها بأنها "منهكة فقط"؛ وتشعر بأنها إذا أخبرت والديها بأنها قلقة, فسيركزان فقط على مدى أهمية أن تبلي بلاءً حسنًا؛ وهذا سيزيد من قلقها بالفعل. تعاني كورتني الأرق في الليلة التي تسبق الاختبار, وتشعر بتقلصات في معدتها حين تدخل الحصة. وهي قادرة على الإجابة عن الأسئلة القليلة الأولى لكنها "تحتار" في مسألتين مهمتين. فتبذل قصارى جهدها, وبرغم شعورها بالارتياح من انتهاء الاختبار, فإنها تعرف أنها لم تبل بلاءً حسنًا، وتصدق مخاوفها حين تحصل على درجة الاختبار, وهي دون المتوسط, وهي محبطة لأنها تدرك أنها عرفت كيف تحل المسألة لكنها ارتعبت. وتخبر والديها, فينفعلان نتيجة لذلك. يقول والدها: "إذا حدث ذلك في المرحلة الثانوية, فانسي أمر الالتحاق بالجامعة إذا حصلت على درجات كهذه". تنهار كورتني, مخبرة والديها بمدى اجتهادها في المذاكرة وكيف أنها أصبحت "عاجزة" حين يتعلق الأمر بالاختبار. من خلال رؤية رد فعلها, أدرك والداها أن طلب بذل مزيد من الجهد سيزيد من صعوبة الوضع بالنسبة لها.

وتضع كورتني ووالداها خطة. ولأن كل المطالب لن تؤدي إلى إقلاقها, فإنهم يناقشون كيف تعرف متى يصل قلقها إلى مرحلة تؤثر بالسلب على أدائها، وتقترح استخدام مقياس من ١ إلى ١٠ درجات, ثم تقرر أن الأمر سيمثل مشكلة لها إذا زادت درجة مشاعر القلق لديها على ٤ درجات. في هذه الحالة, تقول كورتني إنه سيكون من المجدي لها إذا كان يمكنها إخبار والديها بأن هناك أمرًا يزعجها، لكن الأمر لن يجدي إذا ضغط والداها عليها أو قدما حلًّا معتادًا: "عليك أن تذاكري أكثر!". يتفق والداها على الإنصات لها, وسؤالها عما إذا كان يمكنهما تقديم المساعدة بأي شكل من الأشكال, وأن يحاولا ألا يضغطا عليها. وإذا تصرفا بطريقة مختلفة, فإنهما يقترحان أن تذكرهما ابنتهما بدورها, وتوافق هي على ذلك.

من التجارب السابقة, يعرف والداها أن قلق ابنتهما بشأن مطالب الأداء يقل إذا كانت لديها خطة مسبقة, لذا فإنهما يتناقشان معها في ذلك، فتبدي موافقتها وتقترح الخطة التالية للتعامل مع قلقها بشأن

الاختبارات:

• في أية مادة تقلق بشأنها, ستجتمع مع المعلم قبل أي اختبارات, موضحة له أنها تقلق أحيانًا بشأن الاختبارات, وتسأله عما إذا كان يمكن له أن يقترح أي طرق مذاكرة محددة لمساعدتها على الإجادة في المادة.

• إذا كانت تواجه صعوبة دائمة, فيما يتعلق بالرياضيات, فسوف تحاول وضع جدول لمراجعة المادة بانتظام مع المعلم.

• ستجتمع مع مرشدتها لترى إذا ما كان لديها أية إستراتيجيات للتعامل مع التوتر والقلق.

يعتقد والداها أن هذه خطة جيدة جيدًا, وهما منبهران باهتمام كورتني وطريقة حلها للمشكلات. وتلتزم بالخطة في اختبار الرياضيات التالي، ويشعر والدها بمزيد من الارتياح, ما يفيد كورتني في المقابل، فتشعر بارتياح أكبر في خوض الاختبار, رغم كونها محبطة قليلًا من درجتها, جيد مرتفع. لكن معلمتها, نتيجة رؤيتها لجهدها, تقدم خيارًا لزيادة درجتها.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات

الهدف السلوكي المحدد: ستحسن كورتني من أدائها في الاختبارات لتحصل على درجة جيد أو أعلى من ذلك

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

• مقياس لقياس القلق

• دعم غير انتقادي من جانب الوالدين

• مساعدة المعلم في المذاكرة

• دعم توجيهي واستخدام إستراتيجيات القلق المتعلقة بالاختبارات

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: السيطرة على الانفعالات (تخفيف حدة القلق)

من سيعلم المهارة؟ المعلمون، والمرشدون، وكورتني

الإجراء:

• ستجتمع كورتني مع المعلمين لمعرفة إستراتيجيات المذاكرة المحددة

• بالنسبة لأصعب المواد ستجتمع مع المعلمين بشكل منتظم

• ستجتمع مع مرشدها لمعرفة إستراتيجيات التعامل مع التوتر

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

تحسين الدرجات

تخفيف حدة القلق

مفاتيح النجاح

• **كن داعمًا, لكن امتنع عن تقديم آرائك ما لم تكن لديك بعض الخبرة في القلق من الاختبارات.** التزم بالإنصات وتقديم أية مساعدة يطلبها طفلك؛ فتخطي ذلك وإعطاء النصائح حول ما ينبغي أن يفعله سيضاعفان من الضغوط التي يشعر بها بالفعل، وسيكون لذلك نتائج عكسية.

• **احصل على أية مساعدة حقيقية متاحة من المعلمين,** والإخصائي النفسي المدرسي، وأي مهنيين آخرين قد تحتاج إلى استشارتهم. وقد جدت كورتني أن الأمر مفيد حين كان معلموها متفرغين واستطاعوا تقديم الحافز واقترحوا نصائح مذاكرة محددة. وينبغي كذلك على الموجه المدرسي/ الإخصائي النفسي المدرسي أن يكون لديه بعض الإستراتيجيات المفيدة وأن يتمكن من العمل من خلالها مع الطفل الذي يعاني قلق الاختبارات. إذا ذكر طفلك أن المرشد المدرسي لم يتمكن من مساعدته, فاطلب من طبيب الأطفال أن يحيلك إلى شخص يمكن أن يعمل معه طفلك على المدى القصير لتعلم تلك الإستراتيجيات.

البقاء في اللعبة: كيف تثبط الروح الرياضية الضعيفة

إن مايك طالب في الصف الثاني الابتدائي ويبلغ من العمر ٧ أعوام, وهو الأصغر سنًّا بين ثلاثة أطفال في العائلة. ومنذ أن كان طفلًا صغيرًا يتعلم المشي, استهوته الأنشطة البدنية, وخاصة الرياضات, وهو موهوب حقًّا في هذه السن الصغيرة. كما أنه متحمس لكونه قادرًا على اللعب في الفرق "الحقيقية" الآن ويتطلع إلى المباريات. وفي المنزل حين يكون لديه وقت فراغ, يريد من والديه أو أشقائه اللعب والتدرب معه؛ غير أنه مع عائلته وفرقته, يتوقع أن يقدم أداءً جيدًا. وحين لا يقدم هو أو فريقه الأداء المتوقع, يمكن أن ينفجر من الغضب, ويتذمر بصوت عال, ويبكي ويرمي الأدوات في بعض الأحيان. وحين يحدث ذلك, لا يشركه مدربه في المباريات أو يبعده والداه عن الموقف. وهو يهدأ بعد فترة من الوقت, لكن هذا التصرف لم يحد من السلوك نهائيًّا؛ ولا يزال يظهر في أحيان كثيرة للغاية لدرجة أنه أصبح يشكل قلقًا كبيرًا لدى والديه. ولقد تناقشا حول وقف كل المشاركات الرياضية لكنهما يمتنعان عن اتخاذ تلك الخطوة لأن اللعب يمثل أهمية كبيرة لمايك، وفي الوقت نفسه يدركان أنه لن يكون لديهما أي خيار إذا لم يتعلم تقبل الأخطاء والخسارة كجزء من الرياضة.

بعد التحدث بشأن الوضع مع أحد مدربيه ومع أصدقاء لديهم نجلان صغيران مشاركان في الرياضات, يتوصلان إلى خطة: يجلسان في البداية مع مايك ويوضحان أنه إذا استمر في لعب

الرياضات, فعليهم أن يتوصلوا إلى طريقة لمساعدته على تعديل سلوكه. ورغم أنه لا يريد أن يعترف بأنه توجد مشكلة, فإنه يوافق على الخطة لأنه لا يريد التخلي عن ممارسة الرياضة، وتتضمن الخطة الآتـي:

- **حين يتضايق مايك من أدائه, يمكن أن يعبر عن إحباطه بإظهار السلوكيات المتفق عليها.** وتتضمن تلك السلوكيات إحكام قبضتي يديه, وعقد ذراعيه والضغط عليهما, وتكرار عبارة من اختياره مرارًا وتكرارًا بصوت هادئ. وإذا شمل الإحباط فريقه أو زميلًا في الفريق, فإن أي تعليق علني يجب أن يكون مشجعًا (مثل, "محاولة جيدة", "لا مشكلة", وإلى آخره).

- **يقوم مايك ووالداه بكتابة سيناريوهات لعدة مواقف مختلفة حدثت**, واستبدال السلوكيات القديمة والإتيان بإستراتيجياته الجديدة.

- **يقوم مايك ووالداه بتبديل الأدوار** حول ما سيحدث بأن يطلبا منه بالفعل أن يرتكب "**خطأ**" مثل الإخفاق في رمي الكرة في السلة أو إسقاط الكرة من يده ويستخدم بعدها إحدى إستراتيجياته الجديدة. يوجهانه في ذلك ويثنيان عليه لاستخدام الإستراتيجية.

- **قبل كل مباراة أو تدريب, يراجع أحد والديه القواعد والإستراتيجيات مع مايك ويطلب منه أن يخبره كيف سيتعامل مع الموقف المحبط إذا حدث.** في نهاية المباراة/التدريب يراجع مايك ووالداه كيف كان أداؤه. وإذا لم يمر بنوبات غضب, فسيحصل على نقاط من أجل رؤية إحدى فرقه المحترفة وهي تلعب في النهاية.

- **يوافق مايك على محاولة ألا يدخل في نوبة غضب, أو يصرخ، أو يستخدم لغة مبتذلة، أو يرمي الأشياء إذا شعر بالإحباط؛ فأي** من تلك السلوكيات ستؤدي إلى حرمانه من المشاركة في المباراة/ التدريب ثم تفويت المباراة/التدريب التالي في الجدول.

لم يحقق مايك نجاحًا كبيرًا في الأسابيع القليلة الأولى له في المباريات والتدريب, لكن لاحظ كل من مدربه ووالديه انخفاضًا كبيرًا في نوبات الانفعال وهم على ثقة بأنهم على المسار الصحيح.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: السيطرة على الانفعالات

الهدف السلوكي المحدد: لن يدخل مايك في نوبات غضب بعد ارتكابه الأخطاء أو خسارته في الرياضة

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- السيناريوهات/القصص الاجتماعية مع نهايات السلوك المقبولة
- قواعد/ توقعات محددة ومكتوبة لسلوك مايك

• تذكير الآباء قبل حدوث الموقف

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: السيطرة على الانفعالات (تعبير لائق عن الغضب/ الإحباط)

من سيعلم المهارة؟ الآباء

الإجراء:

- سيقوم مايك ووالداه بقراءة سيناريوهات للنتائج الناجحة للمواقف المعتادة المسببة للمشكلات
- سيقوم مايك ووالداه بتبديل الأدوار حول الموقف واستخدام الإستراتيجية الجديدة
- سيراجع مايك ووالداه التوقعات/القواعد السلوكية قبل المباراة
- سيقيم مايك ووالداه أداءه بعد المباراة
- يحرم من المشاركة في التدريب أو المباراة إن أظهر سلوكا مشاغبا

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- سيسمح لمايك بالاستمرار في ممارسة الرياضة

مفاتيح النجاح

التزم بجدية بخطة المباراة. يعتمد نجاح هذه الإستراتيجية على اتباع تلك الخطوات بانتظام:

١. اعرض طريقة مقبولة للطفل ليعبر عن إحباطه.

٢. حدد معه المواقف التي يحدث فيها السلوك في أغلب الأحيان.

٣. تدرب (قم بتبديل الأدوار) على الموقف وذكر الطفل بالسلوك اللائق.

٤. ذكره بتوقعاتك قبل حدوث الموقف مباشرة.

٥. أبعده عن الموقف إذا لزم الأمر.

إن تفويت أي من تلك الخطوات يترك الطفل عرضة لفقدان السيطرة على نفسه مجددًا بما أنه من الصعب للغاية على الأطفال الصغار أن "يستجيبوا بسرعة" في المواقف المحبطة.

الفصل الرابع عشر

تعزيز إطالة الانتباه

إطالة الانتباه هي القدرة على الاستمرار في التركيز على موقف أو مهمة برغم الملهيات, أو الإجهاد، أو الملل. فبالنسبة لنا نحن البالغين, هذا يعني الالتزام بالمهام في العمل أو المهام الروتينية في المنزل متجنبين الملهيات بقدر الإمكان والعودة إلى العمل بأسرع ما يمكن حين تكون تلك المشتتات من النوع الذي يصعب تجنبه. إذا كانت قدرتك محدودة على إطالة الانتباه, فستجد نفسك تنتقل سريعًا من مهمة إلى أخرى, وعادة ما تفشل في إنهاء المهمة الأولى قبل البدء في الثانية. قد تبحث عن أعذار للتوقف عن العمل, مثل فحص بريدك الإلكتروني كل ٥ دقائق، أو تذكر مكالمة هاتفية فجأة تحتاج إلى إجرائها. إذا كنت تعتقد أنك تفتقر إلى تلك المهارة, فبإمكانك تعزيز جهودك لمساعدة طفلك على اكتساب تلك المهارة من خلال قراءة النصائح الواردة في الفصل الثالث.

كيف تنمو مهارة إطالة الانتباه

تصور طفلا صغيرا جدًّا يجلس على الشاطئ - أليس من المذهل أن الفعل البسيط المتمثل في إسقاط حصاة في الماء أو شق مجرى مائي صغير يعد مصدرًا من المتعة التي لا تنتهي؟ الأنشطة التي تتطلب استخدام اليدين والتي سرعان ما نمل منها تمامًا (أو التي تمل منها جليسة الأطفال, أو الأشقاء الأكبر سنًّا أو الأجداد) قد تجذب انتباه ابنك الصغير أو ابنتك الصغيرة لفترة طويلة من الوقت. في الواقع إن قدرة الأطفال على إطالة الانتباه في السن الصغيرة للغاية تعتمد كليًّا على مدى اهتمامهم بالنشاط، ويمكن للأطفال الصغار جدًّا أن يلتزموا بالمهمة لفترة طويلة من الوقت في حال كان النشاط جذابًا لهم.

غير أن من منظور المهارات التنفيذية, تمثل إطالة الانتباه تحديًا حين ينظر الطفل للنشاط على أنه شيء غير جذاب أو صعب, مثل المهام الروتينية, أو الواجبات المدرسية، أو الفروض المنزلية, أو البقاء في المناسبات المتمحورة حول البالغين والتي تطول مدتها مثل حفلات الزفاف أو الدروس الدينية. وكوننا لا نتوقع من الأطفال الصغار أن إطالة فترة الانتباه لفترة طويلة في تلك الأنواع من المواقف هو السبب في أن الكثير من دور العبادة لا تسمح للأطفال بحضور كامل الدروس إلا في أول عشر دقائق فقط قبل إرسالهم لممارسة نشاط ديني خارج الدار؛ ولهذا أيضًا توصي نقابات المعلمين, مثل الاتحاد الأمريكي للمعلمين, بألا تزيد المدة التي يقضيها الأطفال في إنجاز الفروض المنزلية على ١٠ دقائق لكل مستوى من الصف (١٠ دقائق في الليلة لطلاب الصف الأول الابتدائي, و٢٠ دقيقة في الليلة لطلاب الصف الثاني الابتدائي, وإلى آخره). لا يتوقع معلمو الفصول الدراسية المهرة من الأطفال الجلوس لفترات طويلة من الوقت إلى مكاتبهم وهو يؤدون واجبات الفصل أيضًا, ويكلف الآباء المهرة مهام روتينية للأطفال الأصغر سنًّا، والتي يمكن إنجازها سريعًا أو تقسيمها إلى أجزاء.

عندما يصل الأطفال إلى المرحلة الثانوية, يتوقع منهم التركيز لفترات أطول في المدرسة، وإنجاز

فروضهم المنزلية في الليل لمدة تتراوح بين ساعة وثلاث ساعات. وعندما غيرت المدارس نظامها إلى الجداول المجمعة قبل عدة سنوات (حصص أطول تكفي لنصف السنة أو لعدة مرات في الأسبوع), استغرق الأمر من المعلمين وقتًا طويلًا لتغيير طريقة تدريسهم بحيث لا يعتمد النظام التعليمي في الأساس على الحصص؛ حيث إن المراهقين يواجهون صعوبة في التركيز على المحاضرات التي تبلغ مدتها ٩٠ دقيقة.

إلى أي مدى يمكن أن يطيل طفلك الانتباه؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أداء كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥ ٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يمكن أن ينهي مهمة روتينية مدتها ٥ دقائق (قد يحتاج إلى الإشراف)

__ يمكن أن يجلس في "وقت العمل الجماعي" في روضة الأطفال (١٥-٢٠ دقيقة)

__ يمكن أن يستمع إلى كتاب مصور واحد أو اثنين في الجلسة

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يمكن أن يقضي ٢٠-٣٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية

__ يمكن أن ينهي مهمة روتينية تستغرق ١٥-٢٠ دقيقة

__ يمكن أن يبقى جالسًا ليتناول وجبة لا تزيد مدتها على المدة المعتادة

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ يمكن أن يقضي ٣٠-٦٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية

__ يمكن أن ينهي المهام الروتينية التي تستغرق ٣٠-٦٠ دقيقة. (قد يحتاج إلى أخذ استراحة)

__ يمكن أن يواظب على أداء التمارين الرياضية, وحضور الدروس الدينية, وإلى آخره لمدة ٦٠-٩٠ دقيقة

المرحلة الإعدادية (الصفوف (٦-٨)

__ يمكن أن يقضي ٦٠-٩٠ دقيقة في إنجاز الفروض المنزلية. (قد يحتاج إلى أخذ استراحة واحدة أو اثنتين)

__ يمكن أن يتحمل الالتزامات العائلية دون أن يشكو من الملل أو يقع في مشكلات.

__ يمكن أن ينهي مهام روتينية تستغرق أكثر من ساعتين. (قد يحتاج إلى أخذ استراحات).

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

تعزيز إطالة الانتباه في المواقف اليومية

• **قم بالإشراف.** يمكن أن يعمل الأطفال لفترة أطول حين يتواجد شخص معهم, إما يقدم لهم التشجيع أو يذكرهم بالتركيز على المهمة. يمكنك القراءة أو القيام ببعض الأعمال الكتابية في أثناء عمل طفلك على فرضه المنزلي بحيث تكون متاحًا لمساعدته على التركيز على المهمة بينما تقضي الوقت بشكل مثمر.

• **اجعل إطالة الانتباه عملية تدريجية.** ضع حدًّا أدنى للمدة التي يمكن من خلالها أن يلتزم طفلك بالمهمة الروتينية, أو الفرض المنزلي، أو المهام الأخرى المكلف بها قبل أن يحتاج لأخذ استراحة. بمجرد أن ترسخ لـ "الحد الأدنى", اضبط مؤقت المطبخ على ٢-٣ دقائق تزيد على الحد الأدنى وشجع طفلك على مواصلة العمل إلى أن يرن المؤقت.

• **استخدم جهازًا يعرض الزمن المستغرق مرئيا.** يمكن شراء تلك الأجهزة من متجر تايم تايمر (www.timetimer.com)، والتي تأتي على شكل ساعة حائط أو ساعة يد مع نسخة برنامج للحاسوب.

• **استخدم شريطًا صوتيًّا للمراقبة الذاتية,** والمتوافر في متجر A.D.D Warehouse (انظر المصادر), لمساعدة طفلك على التركيز على المهمة. يصدر هذا الشريط نغمات إلكترونية على فترات عشوائية. وحين تصدر النغمات, يسأل الطفل نفسه: "هل كنت منتبها؟".

• **اجعل المهمة جذابة.** حولها إلى تحدٍّ, أو لعبة، أو منافسة.

• **استخدم نظامًا تحفيزيًّا.** ينبغي أن تكون المكافآت جذابة, ومتكررة، ومتنوعة، مثل منح نقاط على العمل المنجز أو على عمل أنجز ضمن نطاق زمني محدد.

• **أعط طفلك شيئًا ليتطلع إلى القيام به بمجرد أن تنجز المهمة.** قم بالتبديل بين الأنشطة المفضلة وغير المفضلة.

• **قدم الثناء على الالتزام بالمهمة.** بدلًا من التركيز حين لا يلتزم طفلك بالمهمة (بالإلحاح عليه أو بتذكيره بالعودة إلى العمل), قم بإيلاء انتباهك للطفل وأثن عليه حين يلتزم بالمهمة.

المفاوضات الحساسة: الحد من المشتتات في أثناء إنجاز الفرض المنزلي

آندي طالب في الصف السابع الإعدادي وحياته مليئة بالمشاغل، حيث يلعب كرة القدم في فريقه المدرسي وفي فريق زائر. إضافة إلى ذلك, بدأ يعزف على الجيتار مع بعض الأصدقاء ويرغب مع الوقت في أن تكون لديه فرقة موسيقية.

ويود الحصول على درجات جيدة, لكن مقارنة بأنشطته الأخرى, تبدو معظم فروضه المنزلية مملة للغاية. لقد خصص وقتًا كبيرًا بعد وجبة العشاء مباشرة ليبدأ فروضه المنزلية، ورغم أنه يبدأ في الموعد المحدد, فإنه من السهل أن يتعرض للتشتت. فمثلًا, يبقي آندي حاسوبه مفتوحًا, وحين يرى أصدقاءه على مواقع المراسلة الفورية أنه متصل بالإنترنت, "يبعثون برسائل" للدردشة. إنه يعود إلى القيام بالأعمال في النهاية, لكن قد يذهب لتناول وجبة خفيفة، أو قد يسمع صوت التلفاز فيذهب ليشاهد قناة ذا كوميدي تشانيل. وعادة ما ينجز معظم فروضه المنزلية في النهاية, لكن درجة الإتقان تختلف. وهو يظل يتأخر في النوم يومًا بعد يوم لأنه لا يعمل بفاعلية, ويظل والده يصرخ في وجهه بشأن عدم الخلود إلى النوم في وقت معقول. يجد آندي أن المذاكرة للاختبارات هي الأصعب بالنسبة له؛ فهو يبدأ المذاكرة في الليلة التي تسبق الاختبار, لكن بعد مرور ما لا يزيد على ١٠ أو ١٥ دقيقة, يقرر أنه يفهم المادة " بقدر ما يمكنه فهمها به" وسيدردش مع أصدقائه على مواقع المراسلة الفورية, ويلعب ألعاب الفيديو أو يبدل بين القنوات إلى أن يجد شيئًا ليشاهده. يشعر والداه بإحباط شديد، ويفكران في حرمانه من وقت الحاسب الآلي أو جعله يتخلى عن عزف الجيتار, لكنهما يدركان أن ذلك سيثير شجارًا كبيرًا. ويخشيان ذلك, ويعرفان أنه بذلك ستسوء الأمور أكثر على أية حال.

بعد رؤية تقارير الأداء, يجتمع والداه مع معلميه ومرشدته, معربين عن قلقهما. يتناقش الوالدان والمرشدة لعقد اجتماع لتقييم أداء "آندي", تخبر المرشدة آندي بأنها هي ومعلميه يشعرون بأنه بإمكانه تقديم أداء أفضل, ويوافقها على ذلك. وبالاطلاع على ما يعتبر مشتتات, تصدر الحاسوب الآلي القائمة، أما التلفاز فهو على الأرجح في المرتبة الثانية. تذكر المرشدة آندي ووالديه بأن المدرسة توصي بالنسبة لطلاب المرحلة الإعدادية بأن يتم السماح لهم بالجلوس أمام الحواسيب بعد إنجاز الفرض المنزلي. ويستخدم آندي حاسوبه الآلي في إنجاز بعض واجباته المدرسية. ويقترح أن يترك رسالة "غير متاح" على حسابه على المواقع الإلكترونية حتى الساعة السابعة والنصف مساء كنقطة بداية, ويبدي والداه موافقتهما. ولأنه خصص بالفعل وقتًا لإنجاز الفرض المنزلي, فإنه يوافق على وضع "جدول" كي ينجز الواجب المدرسي أو جزءًا منه قبل أخذ استراحة. إنه يعتقد أن الاستراحات التي لا تزيد مدتها على ١٠ دقائق ستجدي نفعًا, ويستخدم مؤقتًا ظاهرًا على شاشة الحاسوب ليتحقق من الوقت. لمساعدته على المذاكرة للاختبارات, سيجتمع مع كل واحد من معلميه, وسيضع معهم تلخيصًا للقواعد بشأن طريقة المذاكرة في كل مادة مع وقت المذاكرة المقدر وقائمة مرجعية لتتماشى مع ذلك. كما وضع أهدافًا "منطقية" خاصة بالدرجات لتقرير الأداء التالي حتى يتمكن هو, ومعلموه، ووالداه من تقييم إستراتيجياته. كما سيرسل والداه رسائل لمعلميه عبر البريد الإلكتروني أسبوعيًّا لمعرفة الواجبات المتأخرة أو الفائتة، ويوافق على ترك والديه "يذكرانه" مرتين في الليلة إذا خرج عن المسار, ويتفقان على استخدام عبارة تذكير يقترحها هو.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: إطالة الانتباه

الهدف السلوكي المحدد: سينهي آندي واجباته ويذاكر للاختبارات لتحقيق أهدافه ربع السنوية بشأن الدرجات

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- استخدام الحاسوب الآلي لوقت محدد
- ساعة تسجيل وقت ظاهرة على شاشة الحاسب الآلي
- جدول لإنهاء الواجبات المدرسية
- قواعد من المعلمين للمذاكرة
- تذكيران من الوالدين
- تغذية راجعة أسبوعية من المعلمين

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: إطالة فترة الانتباه في أثناء عمل الفروض المنزلية

من سيعلم المهارة؟ الآباء والمعلمون

الإجراء:

- سيستخدم آندي حاسوبه الآلي للتفاعل مع الآخرين ولعب الألعاب بعد الساعة السابعة والنصف مساءً
- سيضع آندي جدولًا للواجبات المدرسية
- سيسمح لنفسه بأخذ استراحات محددة مدتها ١٠ دقائق
- سيجتمع مع المعلمين لتأسيس قواعد المذاكرة
- يمكن أن يذكره والداه بمهامه مرتين في الليلة
- سيقدم المعلمون تغذية راجعة أسبوعية حول الأداء

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- تغذية راجعة إيجابية من المعلمين حول الأداء
- قلة الخلافات مع الآباء

• تحسين الدرجات

مفاتيح النجاح

• **لا تُحدث أي تغييرات جذرية في الخطة إلى أن يحافظ طفلك على التحسينات على مدار فصل دراسي مميز أو فصلين مميزين (من ٣ إلى ٤ أشهر).** من المعتاد أن تعمل هذه الخطة في البداية, جاعلة الآباء والمعلمين يشعرون بثقة زائدة في أن المشكلة حلت نهائيا؛ لكن إذا تخليت عن الخطة تمامًا أو صرت أقل حذرًا, فمن المحتمل أن يعود أداء طفلك إلى مستوى ما قبل الخطة, حتى إذا كان ذلك بصورة تدريجية. وبعدها سيستنتج كل من يعنيهم الأمر أن المعالجة لم تُجْدِ نفعًا في العادة.

• **ابق على مستوى منخفض لكن موجود من الإشراف طول السنة بأكملها.** قد يكون من الصعب الالتزام بالإشراف حين يبدو أن الأمور تسير على ما يرام, لكن عبر هذا الاستمرار في التحفيز يبقي الكثير من الأطفال على التحسينات على المدى الطويل فيما يتعلق بإطالة الانتباه.

التعاون بين الآباء والمعلمين: الحد من المشتتات في المدرسة

يبدو أن إلين لا تنجز فروضها المنزلية الخاصة بالصف الثاني الابتدائي أبدًا، ولقد بدأت المشكلة العام الماضي في الصف الأول الابتدائي بمجرد أن يتم التوقع من التلاميذ بأنهم سوف ينجزون واجبات الفصل بمفردهم. وقدم معلمها بعض التسهيلات مثل تخفيف عبء العمل, لأن إلين كانت تلميذة شديدة الذكاء وبدت قادرة على فهم الدروس فهمًا كاملًا رغم أنها لم تتمكن دائمًا من إنجاز عملها. غير أن معلمة هذا العام لا تميل إلى ذلك, ومثل إنجاز العمل مشكلة كبرى. طرحت معلمتها الموضوع أولًا في اجتماع الآباء والمعلمين والذي صاحب نهاية الفترة الأولى لتقرير الإنجاز. قالت: "إلين فتاة اجتماعية، ويبدو أنها قادرة على متابعة كل ما يحدث في الحصة ولديها رغبة في مساعدة التلاميذ الآخرين حين يتعثرون, لكنها بطريقة ما لا تستطيع الوصول إلى طريقة لإنجاز عملها".

بعد ذلك بوقت قصير, بدأت المعلمة بإعطائها العمل الذي لم تنجزه في المدرسة معها إلى المنزل مع توجيهات لإنجاز العمل مع الفرض المنزلي. تجد أمها نفسها تقضي جلسات طويلة لإنجاز الفرض المنزلي معها في محاولة منها لجعلها تنجزه، الأمر الذي يستغرق منهما وقتًا طويلًا. تشعر أمها بأن الفروض المنزلية اليومية, والتي تستغرق حوالي ١٠ دقائق لمادة الرياضيات و١٠ دقائق أخرى للتهجئة عادة معقولة, لكن حين يضاف إليهما ورقتا عمل أو ثلاث غير منجزة, تتعثر إلين, ويؤدي ذلك عادة إلى شعورها بالإحباط والبكاء. وتقول إنها تحاول إنجاز عملها في الحصة, لكنها تنشغل بأشياء أخرى. فتقرر والدتها أنه ينبغي القيام بشيء للتعامل مع حقيقة أن ابنتها لا تنجز عملها في المدرسة.

تجتمع إلين ووالدتها مع معلمتها، ويتناقشن حول المشكلة. فتقول الأم إن ابنتها في المنزل تبدو كأنها تقدم أداءً أفضل حين تقسم المهام إلى أجزاء أصغر وتضبط المؤقت لها . وتقول معلمتها إن من ٥ إلى

١٠ دقائق هو الحد الأقصى من الوقت تقريبًا الذي تعمل خلاله إلين قبل أن تتعرض للتشتت. إنها تشعر بأنه بإمكانها تقسيم عمل إلين إلى وحدات أقصر, لكنها لا تزال تشعر بالقلق من أنها ستتعرض للتشتت. ويتفقان على أنه حين تعطيها المعلمة عملًا مستقلًّا لتنجزه فإنها ستذكر إلين بضبط المؤقت. وتقترح والدتها وضع قائمة مرجعية تعرض أوقات أداء فروض القراءة والرياضيات وفنون اللغة وآدابها، مقسمة إلى وحدات عمل. وبمجرد أن تنتهي من أحد أجزاء العمل ستسلمه لمعلمتها، فتثني عليها المعلمة لإنجازها العمل, وتؤشر إلين حينها على وحدة العمل المنجزة. ثم تعطيها المعلمة الجزء التالي وتذكرها بضبط المؤقت. وإذا انتهت من عملها قبل الأطفال الآخرين وقالت المعلمة إن عملها جيد, يمكنها أن تنخرط في نشاط مفضل من القائمة التي وضعتها. ولأن التفاعل قد يعد مصدرًا للإلهاء, توافق إلين في أثناء وقت العمل على أنها ستنتقل إلى مكان آخر إذا أشارت لها معلمتها بذلك. إذا لم تنجز عملها, فستستغل وقت فراغها خلال اليوم أو تبقى لتنهي العمل مع مجموعة حل الفروض المنزلية، ثم تستكمل إنجاز الفرض المنزلي في المنزل. تضع والدتها بصحبتها نظامًا تحصل من خلاله على ملصق لكل يوم ينجز فيه العمل في أثناء وقت الحصة. يمكن أن تختار إلين بعدها نشاطًا من قائمة الأنشطة "المفضلة" بمجرد أن تحصل على عدد معين من الملصقات.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: إطالة الانتباه

الهدف السلوكي المحدد: ستنتهي إلين العمل المكلفة به في الصف ضمن إطار زمني محدد

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيتم تقسيم العمل إلى وحدات أصغر
- ضبط المؤقت وتقديم التذكيرات
- قائمة مرجعية للعمل
- تذكيرات المعلم

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: إطالة الانتباه إلى العمل في الصف لتضاعف من إنجاز العمل

من سيعلم المهارة؟ المعلمة والأم

الإجراء:

- توافق المعلمة على تقسيم العمل إلى وحدات أصغر تصل مدة كل واحدة منها إلى ٥ دقائق

• تشتري والدة إلين معها مؤقتًا صغيرًا للمدرسة

• تذكر المعلمة إلين بضبط المؤقت في بداية العمل

• تقوم المعلمة هي وإلين بوضع قائمة مرجعية لوحدة العمل الخاصة بكل مادة

• تسلم إلين العمل إلى المعلمة بمجرد أن تنجزه, وتثني عليها المعلمة وتؤشر إلين على العمل المنجز

• تعطي المعلمة لإلين العمل التالي وتذكرها بضبط المؤقت

• إذا أنهت إلين العمل في وقت مبكر، يمكنها اختيار نشاط من قائمة الأنشطة المفضلة

• إذا شكل التفاعل مصدرًا للإلهاء، فستشير المعلمة إلى إلين بالانتقال إلى مكان آخر

• يتم إنجاز العمل الذي لم ينجز في أثناء وقت الحصة وفي أثناء وقت الفراغ أو خلال اجتماع مجموعة حل الفروض المنزلية

• تحصل إلين على ملصقات في المنزل مقابل إنجازها العمل في الوقت المحدد، ويمكن أن تختار نشاطًا من قائمة الأنشطة المفضلة حين تحصل على عدد معين من الملصقات.

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

• الثناء من جانب المعلمة

• رسم بياني يظهر التقدم المحرز في إنجاز العمل في الوقت المحدد

• الأنشطة المفضلة في الصف لإنجاز العمل في وقت مبكر

• ملصقات وأنشطة مفضلة في المنزل

مفاتيح النجاح

• تأكد من أن طفلتك تجلس في المكان نفسه المخصص لها في الحجرة الدراسية كل يوم لكي يعرف المعلم أنه إذا لم تكن موجودة فيه, فالأرجح أنها غير مركزة على المهمة. لقد استخدمنا هذا النظام في الحجرات الدراسية في المدارس الحكومية لعدة سنوات ووجدنا أن النجاح يعتمد في جزء كبير منه على المعلم (أو المهني المساعد إذا كان حاضرًا في الحصة) الذي يحافظ على نظام التذكير والمتابعة. الطريقة الوحيدة لتنفيذ ذلك هي أن يكون الطالب في مكان ثابت في الحجرة الدراسية.

• احرص على استخدام نظام تحفيزي لأن الطفل هو الذي ينبغي عليه التعامل مع عناصر مثل ضبط المؤقت.

• تأكد من عدم الحاجة إلى استغلال وقت الفراغ بصورة منتظمة لإنهاء العمل. يمكن أن تكون هذه إستراتيجية فعالة, لكن إذا كان لا يمكن الاستغناء عنها نهائيًا, فعليك أن تجتمع مع

المعلم لتحدد في أي نقطة فشلت الخطة.

الفصل الخامس عشر

تلقين مهارة بدء المهمة

إن بدء المهمة هي القدرة على البدء في المشروعات أو الأنشطة دون تسويف غير مبرر, بطريقة فعالة أو في حينها. إن البالغين لديهم الكثير من الالتزامات، حتى إنه قد يبدو أننا جميعًا نجيد مهارة بدء المهمة - وعلينا أن نكون كذلك، إلا أنه من خلال عملنا مع البالغين صرنا نعلم أنها ليست بالمهارة السهلة على بعضهم ليكتسبوها, فحتى البالغون يميلون إلى ترحيل المهام التي لا يفضلونها إلى ذيل القائمة حين تحمل العديد من المهام المطلوب إنجازها. وذلك لا يختلف كثيرًا عن الطفل الذي يؤجل إنجاز الفرض المنزلي حتى يلعب لعبة فيديو أخرى - أو يترك الفرض المنزلي غير المفضل حتى نهاية المساء. إذا كنت تعاني مشكلة التسويف والاستعجال في اللحظة الأخيرة, فتأكد من استخدامك للاقتراحات الواردة في الفصل الثالث لتضاعف من نجاحك إن كنت تشارك طفلك المعاناة من نقطة الضعف هذه.

كيف تنمو مهارة بدء المهمة

في سياق المهارات التنفيذية, لا تنطبق مهارة بدء المهمة على المهام التي **نرغب في** القيام بها، بل على المهارات التي نجدها مزعجة, أو منفرة، أو شاقة - أي المهام التي **نكون مجبرين** على أدائها. حين يكون الأطفال في مرحلة الروضة, لا نتوقع منهم أن يبدأوا هذا النوع من العمل بمفردهم. وبدلًا من ذلك, نحفزهم على أداء المهمة ثم نشرف عليهم بينما يؤدونها (أو على الأقل نراقبهم وهم يبدأون في أدائها).

إن محاولاتنا الأولى كآباء لتحفيز أطفالنا على بدء المهام بالاعتماد على أنفسهم بدرجة أكبر تأتي من خلال ترسيخ الأعمال الروتينية, مثل الروتين الصباحي أو روتين ما قبل النوم؛ فتعليم طفلك أنه ينبغي إنجاز أمور معينة في وقت محدد كل يوم في تسلسل محدد هو الخطوة الأولى. ثم, بعد فترة من التحفيز والتذكير (كم الوقت الذي تحتاج فيه إلى فعل ذلك سيختلف من طفل لآخر), يستوعب طفلك الروتين ويميل أكثر إلى بدئه بمفرده أو باتباع تذكير واحد "للبدء الآن".

ورغم أنها تستغرق وقتًا طويلًا لتنمو, فإن مهارة بدء المهمة هي مهارة ضرورية يحتاج إليها الأطفال في المدرسة وما بعد ذلك. وتكليف الأطفال بمهام روتينية مناسبة من الناحية التنموية هي إحدى أفضل الطرق للبدء في تعليم مهارة بدء المهمة. بداية في الحضانة أو روضة الأطفال, يساعد هذا على تعليم الأطفال أن هناك أوقاتًا يحتاجون فيها إلى تجاهل ما يريدون فعله من أجل شيء مطلوب إنجازه حتى إذا لم يكن ممتعًا؛ حيث إن ذلك يساعد على تهيئتهم للمدرسة والمشاركة في الأنشطة غير المدرسية التي تتطلب أحيانًا تجاهل الأنشطة المفضلة من أجل شيء آخر.

في الاستبيان التالي, يمكنك أن تقيم أين يندرج طفلك في المستوى التنموي, بناءً على أنواع المهارات

التي يكون الأطفال قادرين على إنجازها وحدهم في مراحل مختلفة من الطفولة. يساعدك هذا المقياس على إلقاء نظرة عن كثب إلى التقييم الذي أجريته في الفصل الثاني, بالتركيز على مدى استخدام طفلك لهذه المهارة.

إلى أي مدى يجيد طفلك مهارة بدء المهمة؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهارات المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

___ سيلتزم بتوجيه من شخص بالغ بعد أن يتلقاه مباشرة

___ سيتوقف عن اللعب ليلتزم بتعليمات تلقاها من شخص بالغ

___ يبدأ في الاستعداد للنوم في وقت محدد بعد تذكير واحد

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

___ يمكن أن يتذكر ويتبع عملين روتينيين من خطوة واحدة أو خطوتين (مثل تنظيف الأسنان وتمشيط الشعر بعد الإفطار)

___ يمكن أن يبدأ مباشرة بالعمل على فرض في الحجرة الدراسية بعد تلقيه تعليمات من المعلم للبدء

___ يمكن أن يبدأ في إنجاز الفرض المنزلي في الوقت المتفق عليه بعد تذكير واحد

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

___ يمكن أن يتبع روتينًا من ثلاث إلى أربع خطوات وتم التدرب عليه

___ يمكن أن ينهي من ثلاثة إلى أربعة واجبات في الحجرة الدراسية بالتعاقب

___ يمكن أن يتبع جدولًا محددًا للفروض المنزلية (قد يحتاج إلى تذكير للبدء)

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

___ يمكن أن يضع ويتبع جدولًا مسائيًّا للفروض المنزلية بأقل قدر من التسويف

___ يمكن أن يبدأ المهام الروتينية في الوقت المتفق عليه (مثل بعد العودة من المدرسة مباشرة) - قد يحتاج إلى تذكير مكتوب

___ يمكن أن يتجاهل نشاطًا ممتعًا حين يتذكر التزامًا تعهد به

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

تعليم بدء المهمة في المواقف اليومية

• **ضاعف من التحفيز على بدء المهمة طوال اليوم.** حفز طفلك ليبدأ كل مهارة مطلوبة منه وأثن عليه للبدء مباشرة أو استخدم نظامًا تحفيزيًّا مثل تخصيص نقاط لبدء المهمة في غضون ٣ دقائق من الطلب, مع إمكانية استبدال النقاط والإتيان بمكافأة مرغوب فيها. بالطبع سيتعين عليك أن تبقى مع طفلك لفترة طويلة لتتأكد من بدئه للمهمة. وقد تحتاج أيضًا إلى المتابعة بشكل منتظم لتتأكد من أنه لا يزال يعمل على المهمة.

• **قدم تذكيرًا مرئيًّا لتذكر طفلك ببدء المهمة.** يمكن أن يكون هذا تذكيرًا مكتوبًا وموضوعا على طاولة المطبخ حتى يراه الطفل حين يعود من المدرسة.

• **قسم المهام الشاقة إلى أجزاء أصغر يسهل التعامل معها.** إذا بدت المهمة طويلة جدًّا أو صعبة جدًّا, فقد يزيد طلبك من طفلك أن ينجز كل جزء على حدة من احتمالية بدئه في المهمة.

• **اطلب من طفلك أن يضع خطة لمتى أو كيف سيتم إنجاز المهمة.** فهذا يمنحه المسئولية ومزيدًا من السيطرة على العملية برمتها ويمكن أن يكون له تأثير هائل على قدرته على البدء دون شكوى مبالغ فيها أو الحاجة إلى عدة تذكيرات.

• **الطريقة الأخرى لمنح طفلك مزيدًا من المسئولية عن العملية هي أن تجعله يحدد بأية طريقة يريد أن يتم تذكيره للبدء بالمهمة** (على سبيل المثال, باستخدام منبه, أو مؤقت المطبخ، أو بعد حدث متكرر مثل "بعد وجبة العشاء مباشرة").

القيام بالأمر الآن وليس لاحقًا: كيف تتخلص من تأجيل المهام الروتينية

جاك، البالغ من العمر سبعة أعوام هو الطفل الأوسط من بين ثلاثة أطفال في عائلته، فلديه شقيقة أكبر منه عمرها ١٠ سنوات وشقيق أصغر منه عمره ٣ سنوات. يعمل كلا الوالدين بدوام كامل, وأبوه يضطر إلى السفر كثيرًا بحكم وظيفته. ومع وجود ثلاثة أطفال في المنزل وأم تتولى كل شئون الرعاية في العادة, يتوقع والدا جاك من الأطفال تقديم المساعدة في المنزل بمهام تبدو مناسبة لأعمارهم. ولأن شقيقه عمره ثلاث سنوات فقط, فإن المهام الروتينية تكون ضمن مسئوليات جاك وشقيقته عادة. وبمجرد أن تفهم إيميلي ما هو متوقع, لا تكون بحاجة إلى تحفيز أو تذكيرات متكررة لإنجاز المهام الروتينية. أما جاك فمختلف تمامًا: ففي أغلب الأحيان يطلب تذكيرات متكررة لبدء المهمة. على سبيل

المثال, تكون مهمته هي تنظيف طاولة العشاء وجمع الألعاب من غرفة المعيشة قبل الخلود للنوم. فعلى أقل تقدير, تضطر أمه إلى الإلحاح عليه مرارًا وتكرارًا, وفي بعض الأحيان يستجيب فقط حين تغضب وتهدده بحرمانه من وقت الحاسب الآلي. وبمجرد أن يبدأ, ومادام يفهم ما تتضمنه المهمة, يكون بارعًا في إنهائها. لكن دفعه للبدء أشبه بخلع ضرس. وفي اجتماع أخير في المدرسة اتضح أن جاك يواجه المشكلة نفسها في المدرسة, خاصة مع المهام التي تتطلب بذل جهد كبير, رغم أنه لا يواجه صعوبات من الناحية الدراسية. واعتاد معلمه إعطاءه "أوقات بدء" ليبدأ العمل؛ ما عاد بفائدة عليه.

يقرر والدا جاك, علمًا أن متطلبات العمل ستزيد كلما تقدم في العمر, أنه قد حان الوقت الآن لمعالجة المشكلة. وبالعمل على تذكير معلمه, يتحدث والدا جاك معه حول وجود أوقات بدء لمهمتين من مهامه الروتينية: تنظيف الطاولة وجمع الألعاب، وكحافز يخبرانه بأنه يمكن أن يحدد, ضمن المعقول, الوقت المطلوب قبل البدء في المهمة الروتينية ويمكنه أن يحدد وقتًا يفضله من بين عدة خيارات. يختار جاك ساعة تايم تايمر, حيث يظهر على واجهتها مؤقت أحمر اللون يعرض الوقت المتبقي. ويتفقان على ٥ دقائق مهلة لتنظيف الطاولة و١٠ دقائق مهلة لجمع الألعاب. في البداية, يذكره والداه بتشغيل المؤقت. وهو يريد أن يتولى تذكر الوقت المستغرق وبدء المهمة, فيبدي والداه موافقتهما على ذلك. كحافز إضافي, بعد مضي ٥ أيام على بدء جاك للمهمة الروتينية في الوقت المحدد, يمكنه الحصول على "جواز مرور", بمعنى أنه يمكن أن يفوت مهمة في ذلك اليوم. إذا لم يبدأ المهمة الروتينية في غضون دقيقتين بعد تشغيل المؤقت, فسيتوقف عن أي نشاط آخر يقوم به إلى أن يتم إنجاز المهمة الروتينية.

في البداية, يضطر والداه أحيانًا إلى تذكيره بالبدء بمجرد أن يتم تشغيل المؤقت, لكنهما يلاحظان في العموم تحسنًا ملحوظًا في بدئه للمهام. بعد مضي شهر تقريبًا, لا يستخدم جاك المؤقت أو يحتاج إليه لتنظيف الطاولة. ولكن المؤقت لا يزال يستخدم في مهمة جمع الألعاب, رغم ملاحظة والديه أنه حين يتم إخبار جاك بأنه تبقى لديه ١٥ دقيقة قبل وقت النوم, فإنه عادة ما يبدأ في جمع الألعاب في ذلك الوقت.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة

الهدف السلوكي المحدد: سيبدأ جاك مهمتين روتينيتين بعد وقت مستغرق متفق عليه، مع تذكير لمرة واحدة.

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيكون أمام جاك مؤقت متاح ليوضح له متى يبدأ
- سيقدم الوالدان تذكيرًا بضبط المؤقت

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم

المهارة؟

المهارة: بدء المهمة الخاصة بالمهام الروتينية

من سيعلم المهارة؟ الوالدان

الإجراء:

- يختار والدا جاك معه المهام الروتينية لممارسة المهارة
- يختار جاك أوقات البدء الخاصة بالمهام الروتينية
- يختار جاك المؤقت ويشتريه والداه له لتوضيح وقت البدء
- قبل كل مهمة روتينية، يقدم والداه المؤقت كتذكير لضبط المؤقت
- يراقب جاك الوقت، وحين تظهر إشارة المؤقت، يبدأ المهمة
- إذا لم يبدأ المهمة الروتينية في غضون دقيقتين من إشارة المؤقت، يتوقف عن أي نشاط آخر إلى أن يتم إنجاز المهمة الروتينية

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- توقف الوالدين عن الإلحاح
- إمكانية حصول جاك على جواز مرور لكل ٥ أيام من بدء المهمة في الوقت المحدد

مفاتيح النجاح

- **ركز على الاستمرارية خلال الفترة الأولى من "ترسيخ العادة".** عندما تنهار هذه المعالجة, يرجع ذلك عادة إلى عدم اتباع النظام بانتظام في الأسابيع القليلة الأولى.
- **لا تتردد في إعادة ترسيخ استخدام التذكيرات والمؤقت لعدة أسابيع** إذا توقف طفلك عن بدء المهام الروتينية المكلف بها أو المهام الأخرى على مدار فترة مدتها شهر أو أكثر.
- **إذا وجدت أن التذكير المستمر أو الإلحاح مطلوبان, فافرض الحرمان من وقت الحاسب الآلي أو ميزة أخرى قيمة كعقوبة.**

وضع أساس النجاح في المرحلة الثانوية والجامعة: لا مزيد من التسويف في إنجاز الفروض المنزلية

إنها الساعة الرابعة والنصف عصرًا من يوم الثلاثاء وكولبي, الطالب في الصف الثامن, قد عاد إلى منزله للتو بعد تدريب رياضة اللاكروس. فيسحب حقيبة الظهر الثقيلة إلى حجرة نومه ويلقي بها على سريره. إنه يعلم أن عليه تفحص الأوراق في حقيبته ليذكر نفسه بالفروض المنزلية التي عليه إنجازها, لكنه يلمح الحاسب الآلي على مكتبه في الحجرة ويتساءل إذا كان أي من أصدقائه متصلين بالإنترنت.

ويخبر نفسه بأنه سيتفحص الحاسوب ليس غير, مذكرًا نفسه بأنه نسي إحضار واجب الرياضيات معه، وقد يكون مكتوبًا على الموقع الإلكتروني الخاص بالمدرسة في قسم الفروض المنزلية أو قد يعرف أحد أصدقائه ما هو الواجب، فيشغل الحاسوب, وسرعان ما تبدأ رسائل الدردشة في الظهور. ويسأله صديقه عما إذا كان مهتمًّا بالمشاركة في بعض جولات مباراة على الإنترنت مع مجموعة يلعب معها أحيانًا. فيقرر أنه سيلعب لمدة نصف ساعة ثم سيبدأ في إنجاز فرضه المنزلي. عند حوالي الساعة الخامسة والنصف مساء تسأله والدته عن فروضه المنزلية وتخبره بأنهم سيتناولون الطعام عند حوالي الساعة السادسة والنصف مساءً. ويطمئن كولبي والدته بأنه انتهى من معظم عمله خلال فترة مذاكرته اليوم ويتبقى له فقط بعض أسئلة الدراسات الاجتماعية لينهيها. عند حوالي الساعة السادسة والنصف مساءً يطل والد كولبي برأسه لإخباره بأن العشاء جاهز. من خلال رؤية أنه يلعب ألعاب الفيديو, يسأله والده بنبرة تنم عن نفاد الصبر عن الوقت الذي سيعود فيه لاستكمال فرضه المنزلي. فيقول كولبي, بنبرة تشبه نبرة والده المنفعلة, إنه يتبقى له فقط عدة أسئلة في مادة الدراسات الاجتماعية ليجيب عنها وسيفعل ذلك بعد العشاء. فلا يتفوه والده بشيء, شاعرًا بأنه لا يريد الدخول في جدال الليلة, لكن إحباطه يزداد بسبب حقيقة أن درجات كولبي لا تتماشى مع قدراته، ويبدو له أن ابنه دائمًا ما يستهين بكم الواجبات المدرسية المطلوبة منه والوقت المطلوب لإنهائها، ودائمًا ما يبالغ في تقدير الوقت المتاح لديه للأنشطة الأخرى. ويدرك والده بشكل واضح أن كولبي يعاني مشكلات خاصة بالذاكرة وإدارة الوقت.

بعد العشاء يجيب كولبي عن أحد أسئلة الدراسات الاجتماعية، وعندما يبدأ في الثاني يتصل صديقه. وبعد مرور نصف ساعة, يصر والده - بنبرة منفعلة - على إنهاء ابنه المكالمة وإنجاز فرضه المنزلي. يبدل بين الدراسات الاجتماعية والدردشة ويجيب عن السؤال الثالث قبل الساعة التاسعة مساءً. ونظرًا للشعور بالرضا عن العمل الذي أنجزه فإنه, يشاهد حلقة من مسلسل South Park, ثم يقرأ مجلة عن التزلج على الجليد بينما يستلقي على السرير. قبل أن ينام مباشرة, يتذكر واجب الرياضيات الذي لم ينجزه، ويقرر أنه يمكنه إنجازه غدًا لأن عليه تناول الغداء قبل إنجاز واجب الرياضيات. ويتساءل والداه, بعد رؤية ليلة أخرى تمضي يتم قضاء الوقت فيها في ممارسة جميع الأنشطة عدا الفرض المنزلي, عن كيف ستبدو درجاته في هذا الفصل الدراسي.

بعد مرور عدة أسابيع, يتلقى أخبارًا سيئة في تقرير الأداء, بتقديراته التي تتراوح بين جيد مرتفع, وجيد, ومقبول مرتفع، ومقبول في مواده الرئيسية. ويجتمع هو ووالداه مع المرشد وقائد فريق الصف الثامن الإعدادي. رغم أن كولبي أحرز درجات اختبار فوق ٩٠٪ على مستوى الولاية, فإن مرشده ذكر أنه إذا استمر في إحراز درجات سيئة فسيمنع من الالتحاق بفصول الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية. لقد أحرز كولبي درجات سيئة في بعض الاختبارات المفاجئة حيث لم يطلع على المواد الدراسية, لكن الواجبات المتأخرة والفائتة هي ما تفسر الجزء الأكبر من أدائه السيئ. يعقد كولبي النية على تقديم أداء أفضل, لكن لدى مرشده, ومعلمه ووالديه تشككًا في فائدة تلك النيات الحسنة, والتي لم يكن لها أي تأثير ملحوظ في الماضي. فيعترف كولبي بذلك ويوافق على التفكير في خيارات أخرى.

إن محاولات والديه السابقة لمتابعة عمله كانت في نظره (وعادة ما كان ينظر لها على أنها) "إلحاح", والتي أدت إلى الشجار أو الخلاف. يقترح مرشده بأن يلعب شخص آخر هذا الدور, أقرب

إلى أن يكون مرشدًا أو مدربا. فيبدي كولبي استعداده لمحاولة القيام بذلك ويحدد اسم معلم من العام السابق يشعر بأنه يمكنه العمل معه. وكانت لدى مرشده خطة لكيفية عمل التوجيه, وحين يتحدث معه كولبي, يوافق المعلم على تقديم المساعدة، فيجتمعان لمدة ١٠ دقائق تقريبًا في نهاية كل يوم ليخططا لطريقة تولي كولبي العمل المكلف به في تلك الليلة, وفي ليلتين على الأقل من كل أسبوع في الشهر الأول يتابع المرشد مع كولبي عبر المراسلة الفورية ليتحقق مما إذا كان يلتزم بالخطة أم لا. كما يحصل كولبي ومرشده على ملخص أسبوعي عن الواجبات المتأخرة والفائتة وأدائه الحالي من معلميه عبر رسائل البريد الإلكتروني. بحلول نهاية الفصل الدراسي, تحسنت درجاته إلى جيد جدًّا, وجيد مرتفع, وجيد مرتفع، وجيد, وجيد, ويقرر هو ومرشده أن يضعا هدفًا بالدرجة المستهدفة وهي جيد جدًّا في جميع المواد أو ما هو أفضل من ذلك في الربع التالي من السنة.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

(المهارات) التنفيذية المستهدفة: بدء المهمة

الهدف السلوكي المحدد: سينجز كولبي فرضه المنزلي في الوقت المحدد في ٩٠٪ من الواجبات المكلف بها دون معالجة أو حافز من الوالدين

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيعمل كولبي مع مرشد
- سيجتمع كولبي مع هذا المرشد ثلاث مرات في الأسبوع مع إجراء المزيد من المكالمات الهاتفية/ إرسال رسائل البريد حسب الحاجة
- سيقدم المعلمون تغذية راجعة أسبوعية لكولبي ومرشده حول الواجبات المتأخرة أو الفائتة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: بدء المهمة في إنجاز الفرض المنزلي دون تذكيرات من الوالدين

من سيعلم المهارة؟ المرشد

الإجراء:

- سيختار كولبي مدربًا
- سيضع كولبي ومدربه أهدافًا للدرجات للفصل الدراسي التالي
- سيوضح كولبي، بمساعدة مدربه العقبات التي تقف في طريق الأهداف
- سيجتمع كولبي ومدربه يوميًّا في البداية، وسيحدد كم الفروض المنزلية المطلوبة منه،

وكم ستستغرق من وقت، ومتى سيقوم بها

- سيراجع كولبي ومدربه عمل الليلة السابقة بالإضافة إلى التغذية الراجعة الأسبوعية من المعلمين
- سيتحدث كولبي ومدربه عبر الهاتف أو المراسلة الفورية لثلاث مرات في الأسبوع على الأقل لمتابعة ما أحرزه من تقدم

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- سيحسن كولبي من درجاته حتى يكون مؤهلًا للالتحاق بفصول المتفوقين في المرحلة الثانوية في مادتين على الأقل
- سيخفف كولبي ووالداه من حدة الخلافات اليومية حول الفروض المنزلية بنسبة ٧٥ ٪

مفاتيح النجاح

- **احرص على إيجاد مدرب يمكن أن يعمل مع طفلك ويكون لديه استعداد لإجراء مكالمة يومية موجزة لكن منتظمة (١٠ دقائق ورسالة عبر الدردشة) وحافظ على ذلك على مدار فترة مدتها عدة أشهر على الأقل.** في مستوى المرحلة المتوسطة رأينا معلمين, ومدربين, ومهنيين مساعدين ومسئولين يملأون هذا الدور.

- **ضع نظامًا للمكافاة والعقاب إذا كان لديك مدرب متفانٍ وطفلك لا يتبع الالتزامات التي تعهد بها.** لقد رأينا بعض الأطفال يتجنبون المرشد بالفعل أو يتهربون من المسئوليات المتفق عليها من ناحية أخرى, ويرجع ذلك أحيانًا إلى افتقارهم الشديد للمهارة، ولعدم إشراف شخص عليهم حين يأتي الوقت لإنجاز العمل في أحيان أخرى.

- **تأكد من حصول المرشد على تغذية راجعة حول أداء طفلك بمقتضى الخطة.** حين لا يعلم المرشد إن كان أداء الطالب يتحسن أو يسوء, فإنه قد لا يدرك أنه غير ملتزم بما فيه الكفاية لفترة طويلة من الوقت بمساعدة الطفل على اكتساب المهارة.

- **إذا لم تجرب الطرق السابقة ومع ذلك لم يتحسن أداء طفلك, ففكر في تكليف مسئول آخر كمرشد.** أحيانًا يفعل الجميع كل ما هو صائب, لكن تكون العلاقة بين الطالب والمرشد مفتقرة إلى هذا الشيء الإضافي الذي يحفز أو يعلم الطفل المهارة المطلوبة.

الفصل السادس عشر

التشجيع، والتخطيط، وتحديد الأولويات

إن المهارة التنفيذية الخاصة بالتخطيط/تحديد الأولويات تشير إلى القدرة على وضع خريطة طريق للوصول إلى الهدف أو إنجاز مهمة, بالإضافة إلى القدرة على اتخاذ القرارات حول ما هو مهم للتركيز عليه. ونستخدم نحن البالغين هذه المهارة كل يوم مع المهام القصيرة مثل إعداد الوجبات ومع المهام الأطول مثل البدء في مشروع جديد في العمل، أو التخطيط لبناء ملحق في منزل العائلة. إذا لم تستطع تحديد الأولويات ثم الالتزام بها، أو وضع أطر زمنية لإنهاء المشروعات ذات الخطوات المتعددة, فأنت غالبا تندرج تحت فئة من ينظر إليهم باعتبارهم "يعيشون في اللحظة". ربما تعتمد على الآخرين البارعين في التخطيط لمساعدتك على تحقيق الأهداف عادة. إذا كان الأمر كذلك, فستفيدك الاقتراحات الواردة في الفصل الثالث بحيث تساعد طفلك رغم معاناتك نقطة الضعف نفسها.

كيف تنمو مهارات التخطيط وتحديد الأولويات

حين يكون الأطفال صغارًا جدًّا, نتولى عادة دور التخطيط بالنيابة عنهم. إننا نخطط للمهمة باعتبارها مجموعة من الخطوات ونحفز الطفل على أداء كل خطوة - سواء كانت ترتيب حجرة النوم، أو مساعدة الطفل على حزم أمتعته للذهاب في عطلة، أو للتجهيز للمخيم الصيفي. يسمح الآباء الأذكياء للأطفال برؤية عملية التخطيط هذه على الورق, ثم وضع القوائم التقليدية أو المرجعية ليتبعها أطفالهم. وحتى حين نضع تلك القوائم لأنفسنا بالفعل, وحين يرانا أطفالنا ونحن نضعها لتنظيم مهام العمل, فنحن بذلك نجسد سلوكيات مرغوبًا فيها والتي - إذا حالفنا الحظ - سيستوعبونها ويستخدمونها بمفردهم. وتؤكد القوائم المكتوبة كذلك معنى التخطيط عبر إتاحتها الفرصة للأطفال لرؤية ما تبدو عليه الخطة في الواقع.

تزداد أهمية مهارة التخطيط في أواخر مرحلة الطفولة. ويبرز دورها أكثر في المدرسة حين يتم تكليف الأطفال بمشروعات أو واجبات على المدى الطويل وتكون لها خطوات متعددة, ابتداءً من الصف الرابع أو الخامس. وحين يكلف المعلمون الأطفال بتلك المشروعات, فإنهم عادة ما يقسمون المهام إلى مهام فرعية ويساعدون الطلبة على وضع أطر زمنية, بمواعيد نهائية مرفقة غالبًا. يدرك المعلمون أن الأطفال لا يكتسبون مهارة التخطيط بسهولة, وإذا تركوا بمفردهم, فسيترك الكثير منهم الأعمال المكلفين بها حتى آخر لحظة. إن ربط المواعيد النهائية المؤقتة يجبر الطلبة على إنهاء المشروعات الكبرى بتقسيمها إلى أجزاء صغيرة بطريقة تسلسلية - وهو جوهر التخطيط.

وحين يصل الأطفال إلى المرحلة الإعدادية, يتوقع منهم عادة تأدية هذه المهمة وحدهم - وفي المرحلة الثانوية يمتد هذا التوقع لما هو أبعد من الواجبات المدرسية إلى التخطيط المطلوب للقيام بأشياء مثل إيجاد وظائف صيفية والوفاء بالمواعيد النهائية لاختبار السات وملء استمارات الجامعة. وبالطبع يجيد بعض المراهقين ذلك أكثر من غيرهم.

العنصر الثاني الموجود في تلك المهارة التنفيذية, وهو تحديد الأولويات, يتبع نمطًا مماثلًا. في مرحلة مبكرة من حياة أطفالنا نقرر نحن (ومعلمو الأطفال) طبيعة الأولويات ونحفزهم على التعامل مع أهمها أولًا. لكن كل ما يتخطى الأولويات المهمة التي يتفق عليها معظم البالغين - مثل إنجاز الفرض المنزلي قبل الجلوس أمام التلفاز - ومقدار المساحة التي يعطيها الآباء لأطفالهم لتحديد الأولوية لاستخدام الوقت عادة ما يعتمد بدرجة أكبر على القيم الشخصية أكثر منها الرغبة في ترسيخ مهارات تحديد الأولويات لدى أطفالهم. إن عالمنا شديد التنافسية مليء بأطفال تكون كل لحظة "فراغ" لديهم مليئة بحصص الرقص أو الموسيقى, أو الرياضات, أو فصول الفن، أو الدراسات الدينية لأن الآباء - وأحيانًا الأطفال - يعتقدون أنه من المهم أن يكون طفلهم منجزًا وناجحًا. ونحن نرى أيضًا آباء يعتقدون - أحيانًا كشكل من أشكال رد الفعل العنيف لتفوق الأطفال "أصحاب الجداول المزدحمة"- أن "الأطفال ينبغي أن يكونوا أطفالًا"، وبالتالي لا يشجعونهم على جدولة أوقاتهم نهائيًّا. غير أنه إذا لم يتم الإشراف عليهم مبكرًا في حياتهم, فقد ينتهي الأمر بهؤلاء الأطفال إلى تضييع وقتهم في مشاهدة التلفاز أو لعب ألعاب الفيديو. وبطبيعة الحال فإن من حق كل أسرة أن تعزز الآمال والأحلام التي تحملها لنجاح أطفالها. لكن بسبب أن الهدف الشامل الخاص بتحسين المهارات التنفيذية لطفلك هي أن تعطيه ما يحتاج إليه ليعتمد على نفسه, وجدنا أن ذلك يعمل بشكل أفضل حين تتبنى دورًا نشطًا في مساعدة طفلك على تحديد طبيعة الأولويات في السنوات الأولى وتسليم تلك المسئولية تدريجيًّا للطفل عندما يكبر.

إلى أي مدى يجيد طفلك مهارات التخطيط؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة، ففي كل مستوى يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥ ٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يمكن أن ينهي مهمة واحدة أو نشاطًا واحدًا قبل أن يبد الآخر

__ قادر على اتباع روتين مختصر أو خطة وضعها شخص آخر

__ يمكن أن ينهي مشروعًا فنيًّا بسيطًا بما يزيد على خطوة واحدة

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يمكن أن ينفذ مشروعًا من خطوتين إلى ثلاث خطوات. (مثل: الفنون والصناعات اليدوية والبناء)

__ يمكن أن يتوصل إلى طريقة لكسب/ادخار المال لشراء لعبة زهيدة الثمن

__ يمكن أن ينجز فرضًا منزليًّا من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع وجود دعم. (مثل: تقرير عن الكتاب)

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ يمكن أن يضع خططًا للقيام بشيء مميز مع أحد الأصدقاء. (مثل: الخروج لمشاهدة الأفلام)

__ يمكن أن يتوصل إلى طريقة لكسب/ادخار المال لشراء شيء أغلى ثمنًا. (مثل: لعبة فيديو)

__ يمكن أن ينفذ مشروعًا مدرسيًّا على المدى الطويل, مع تجزئة شخص آخر لأغلب خطوات المشروع (كالمعلم أو أحد الوالدين)

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ يمكن أن يجري بحثًا على الإنترنت إما للمدرسة أو لتعلم شيء مفيد

__ يمكن أن يضع خططًا للأنشطة غير المدرسية أو الأنشطة الصيفية

__ يمكن أن ينفذ مشروعًا مدرسيًّا على المدى الطويل مع بعض الدعم من البالغين

تعزيز التخطيط وتحديد الأولويات في المواقف اليومية

• **ضع خططًا لطفلك في صغره.** استخدم تعبير "دعنا نضع خطة" ثم اكتبها كمجموعة من الخطوات. والأفضل من ذلك, حولها إلى قائمة مرجعية, حتى يتسنى للطفل التأشير على كل خطوة عند الانتهاء منها.

• **أشرك طفلك بقدر الإمكان في عملية التخطيط** بمجرد أن تكون قد قدمت نماذج لفترة من الوقت. اسأل: "ما الذي تحتاج إلى فعله أولًا؟ وما الشيء التالي؟"، وما إلى ذلك واكتب كل خطوة عندما يمليها عليك طفلك.

• **استخدم أشياء يريدها الطفل كنقاط بدء لتعليم مهارات التخطيط؛ حيث** تزيد رغبة الأطفال في بذل الجهد لوضع خطة لبناء منزل أكثر من التخطيط لترتيب خزانتهم, لكن المفاهيم نفسها تنطبق في كلتا الحالتين.

• **حسن من مهارة تحديد الأولويات بأن تسأل طفلك عما هو مطلوب إنجازه أولا.** اطرح أسئلة مثل: "ما أهم شيء عليك فعله اليوم؟"، يمكنك أن تركز أيضًا على هذا الموضوع بمنع الأنشطة المفضلة

إلى أن يتم العمل بالأولويات (على سبيل المثال: "لن أسمح لك بمشاهدة التلفاز، إلا بعد إنجاز الفرض المنزلي" أو "لن تلعب ألعاب الفيديو إلا بعد أن تملأ غسالة الأطباق").

الأطر الزمنية والمواعيد النهائية: تعلم كيف تخطط للمشروعات على المدى الطويل

ماكس البالغ من العمر ١٣ عامًا طالب متفوق لم يعانِ قط أية مشكلات في إنجاز الفرض المنزلي إلى أن طُلب منه تقديم مشروع على المدى الطويل حين كان في الصف الخامس. في البداية شعر بالذعر, متوجسًا من ذلك الفرض منذ اليوم الذي تم تكليفه به إلى يوم تسليمه. وكان ينهار كلما أثارت والدته الموضوع وسألته عما أنجزه حتى الآن، ومع مرور الوقت, توقف نهائيًّا عن إخبار والدته بالواجبات المدرسية, ولم تكن تعلم عنها شيئا إلى أن يحضر معه تقرير الأداء أو كانت تتلقى رسالة من المعلم مفادها أن ماكس لم يكن يسلم الواجب المدرسي على الإطلاق أو أن ما ينجزه كان ناقصًا. وقد لاحظت والدته أن أداءه كان يتحسن حين يقسم المعلمون الواجب المدرسي إلى مهام محددة ويكلفون الطلاب بإنهاء وتسليم كل مهمة في موعد تسليم محدد. كما وجدت أن ابنها يميل إلى القيام بكل شيء ما عدا الواجب المدرسي, وحين سألته عن ذلك, كان دائمًا يعطي أسبابًا تبدو منطقية له: "عليَّ إنجاز واجب مادة الرياضيات لأن المعلم جونز يصحح الواجب في بداية الحصة" أو "لديَّ اختبار قصير في هذه القصة القصيرة في مادة اللغة الإنجليزية غدًا؛ لذا عليَّ إنهاء قراءة القصة - وأنت لا تريدين أن أفشل في هذا الاختبار القصير, أليس كذلك؟".

حددت والدة ماكس في النهاية العقبة التي تمثلت في أنه لم يكن يعرف بالفعل كيف يخطط للمشروع على المدى الطويل، كما شعرت بأنه إذا كان أي عنصر معين من المشروع بالغ الصعوبة, فإن ذلك يشكل عقبة أيضًا. ولذا دفعت ابنها إلى الموافقة على السماح لها بمساعدته على وعد بأنه إذا خططا معًا بشكل صائب, فلن يشكل المشروع صعوبة بالغة له. وباستخدامها الإطار الزمني باعتباره أداة، والذي وضعه أحد معلميه لمشروع أنهاه ماكس دون صعوبة بالغة, حددت هي وابنها والخطوات المطلوب منه اتباعها لمشروع الدراسات الاجتماعية الذي كان من المقرر تسليمه بعد حوالي ٣ أسابيع. ولكل خطوة حدداها معًا, طلبت والدته منه أن يقيم مدى الصعوبة التي كانت عليها الخطوة في اعتقاده, باستخدام مقياس من ١ إلى ١٠ درجات, حيث تمثل درجة ١ كونها "سهلة" و درجة ١٠ كونها "مستحيلة تقريبًا". ثم اتفقا على أن هدفهما كان التأكد من أن كل مهمة لا تزيد على ٣ درجات في نظر ماكس. ولجعل العملية برمتها أكثر جاذبية, قررت والدته أن تؤسس نظامًا تحفيزيًّا. ففي كل مرة ينهي فيها خطوة في اليوم الذي اتفقا عليه معًا, سيحصل على ٣ نقاط. فإذا أنهى الخطوة في أي وقت قبل الموعد النهائي المتفق عليه, يحصل حينها على ٥ نقاط. وكان ماكس يريد شراء لعبة فيديو جديدة منذ فترة, لكنها كانت غالية الثمن وكان يواجه صعوبة في ادخار ما يكفي من المال لشراء اللعبة حين كان المصروف هو كل ما يدخر منه أموالًا. فاتفق ماكس ووالدته على قيمة كل نقطة حتى تتسنى له زيادة ما يدخره وشراء لعبة الفيديو في أسرع وقت.

لم يتم ذكر الحافز سوى مرة واحدة طوال العملية. فقد كانت والدته راضية لرؤية أنه في كل مرة كانا يضعان فيها خطة, كان ماكس قادرًا على بذل المزيد من الجهد في التخطيط بنفسه.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: التخطيط

الهدف السلوكي المحدد: تعلم التخطيط وتنفيذ المشروعات طويلة الأمد

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- ستساعد الأم على وضع الخطة وستشرف على التنفيذ (التذكير والتوجيه)

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: تقسيم المشروعات على المدى الطويل إلى مهام فرعية مرتبطة بإطار زمني محدد

من سيعلم المهارة؟ والدة ماكس

الإجراء:

- وضع قائمة بالخطوات المطلوبة لإنهاء المشروع
- تقييم مدى الصعوبة التي عليها كل خطوة (باستخدام مقياس من ١ إلى ١٠ درجات)
- مراجعة أي خطوة يقيمها ماكس على أنها تزيد على ٣ درجات لجعلها أسهل
- تحديد موعد نهائي لكل خطوة
- تحفيز ماكس لإنهاء كل خطوة

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- نقاط لإنهاء كل خطوة في الموعد المحدد (نقاط مكافأة على إنهاء الخطوة مبكرًا)
- تترجم النقاط إلى أموال لمساعدة ماكس على شراء لعبة فيديو يريدها

مفاتيح النجاح

• **لا تتردد في الاستعانة بخدمات المعلم إذا شعرت بأنك لا تملك المهارة للبدء في هذه المعالجة أو إذا فشلت الخطة.** لكي تنجح هذه المهمة, تحتاج إلى المهارة لمساعدة طفلك على التخطيط والإشراف على الخطة للتأكد من منطقية الخطة والالتزام بالأطر الزمنية المتفق عليها؛ لذا إليك ما تفعله إن كنت تعاني نقاط ضعف طفلك نفسها التي تجعل النجاح صعبًا للغاية: ستحتاج إلى مساعدة المعلم على تحديد مهام العمل ووضع الأطر الزمنية. سيشعر المعلمون أحيانًا بأن ما قدموه من توجيهات وقواعد خاصة بالمشروع كاف. في هذه الحالة, أكد للمعلم أن هذه نقطة ضعف خاصة بالمهارة، وأن الأداء السابق يعكس أن طفلك يحتاج إلى مهام محددة أكثر وقصيرة المدى مع الإشراف المنتظم وتقديم التغذية الراجعة.

مرشدة اجتماعية ناشئة: التخطيط المسبق لمقابلة الأصدقاء

أليس فتاة نشيطة واجتماعية عمرها ٧ أعوام وطالبة في الصف الثاني الابتدائي، ولا يعيش أي أطفال في عمرها بالقرب منها, لذا إذا كانت ستخرج لرؤية الصديقات خارج المدرسة, فإما سيضطررن إلى المجيء إليها، أو تضطر هي إلى الذهاب إليهن. وتسعد والدتها بتوصيلها إذا لم تكن مشغولة بعمل, أو بتوصيل أشقائها الأكبر سنًّا إلى المسرح أو تدريب كرة القدم أو أية مسئوليات أخرى. المشكلة تكمن في أن أليس لا تفكر مسبقًا بدرجة كافية لتتأكد من أن صديقاتها متفرغات وكذلك والدتها قبل أن تحاول تحديد موعد للعب. إنها تستيقظ في صباح يوم العطلة وتقرر أنها تريد أن تدعو إحدى صديقاتها لزيارتها؛ لكن عادة ما تكون صديقاتها غير متفرغات أو يكون لدى والدتها التزامات أخرى تمنعها من توصيل ابنتها لأي مكان. ثم تنتهي الحال بأليس إلى الاكتئاب في المنزل وهي في حالة مزاجية سيئة, شاكية من أنه ليس لديها شيء لتفعله. وعندما تعود إلى المدرسة في اليوم التالي, تتحدث صديقاتها حول ما فعلنه مع بعضهن فتشعر بأنها مهمَلة، ولقد كررت عليها والدتها دائمًا أنها تحتاج إلى وضع خطط مسبقة. فتوافق أليس على ذلك لكنها لا تتذكر القيام بها في أغلب الأحيان.

تقترح عليها والدتها أن تحاولا التوصل إلى حل, وتساعد أليس في عملية التخطيط بمجموعة من الأسئلة. "لنفترض أنك تريدين دعوة جايمي إلى زيارتك في المنزل - ما أول شيء ينبغي فعله؟"، فتجيب أليس: "سأسأل جايمي في المدرسة حول ما إذا كانت تريد زيارتي". "هل تحتاجين إليَّ إذن للقيام بذلك؟". فتجيب أليس: "أجل, سأسألك أولًا". "لنفترض أنها وافقت، ما الذي سيحدث بعدها؟" فترد عليها: "تأتي إلى المنزل". "وهل هي تحتاج إليَّ إذن؟". فتجيب "أجل, نسيت أن عليها سؤال والدتها". "إذا لم يكن لدى والدتها مانع في ذلك, فما الشيء التالي المطلوب تحديده؟" وتستمران في ذلك إلى أن يكون لديهما تسلسل من التخطيط, ومع مساعدة والدتها تضع أليس قائمة لنفسها.

في البداية, تحتاج والدتها إلى تذكيرها في بداية الأسبوع للتفكير في خطة عطلة نهاية الأسبوع, ما يعني التفكير مليًّا في جدول والدتها بالإضافة إلى الأنشطة التي لدى صديقاتها. من خلال الممارسة, تكون أليس قادرة على التخطيط للمناسبات الاجتماعية وتصبح أيضًا بمثابة "مرشدة اجتماعية" مع صديقاتها.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: التخطيط

الهدف السلوكي المحدد: ستحدد أليس الخطوات للتخطيط للأنشطة غير المدرسية مع الصديقات قبل أيام قليلة من عطلة نهاية الأسبوع

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- يطرح الآباء الأسئلة/الاقتراحات لخطوات التخطيط للنشاط

• إنهاء قائمة بالخطوات اللازم اتباعها

• تذكر الأم أليس ببدء عملية التخطيط

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: التخطيط لمواعيد اللعب

من سيعلم المهارة؟ الأم

الإجراء:

• تناقش أليس ووالدتها الخطوات التي ينبغي التفكير فيها عند التخطيط لزيارة صديقة

• انطلاقًا من هذه العملية, تساعد الأم أليس على وضع قائمة مكتوبة بالخطوات اللازم اتباعها

• تذكر الأم أليس ببدء العملية قبل عطلة نهاية الأسبوع

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

• تتولى أليس مسئولية جدولها الاجتماعي ودعوة صديقاتها لزيارتها

مفاتيح النجاح

• **اكتشف إذا ما كان طفلك يمتلك مهارات جيدة بشكل معقول في بدء المهمة والمتابعة قبل الشروع في خطة كهذه.** إذا فشلت الخطة كما هو مخطط لها, فستحتاج إلى تقديم قدر أكبر من التحفيز والتوجيه لمساعدة طفلك على البدء. يمكنك أن تراجع أيضًا الفصل الرابع عشر والفصل الخامس عشر لترى إذا ما كنت تريد أن تجرب بعض الأفكار الواردة في الفصلين لتحسين مهارتي طفلك وهما بدء المهمة وإطالة الانتباه.

• **تأكد أن مشكلة تحديد مواعيد اللعب لا تتعلق بأن طفلك يحاول مصادقة طفل لا ينسجم معه بدرجة كبيرة.** في مثالنا, من المحتمل أن يكون بعض الأطفال منسجمين مع أليس أكثر من غيرهم. في هذه الحالة, التحدث مع المعلم يكون أمرًا كاشفًا بالفعل. اسأل المعلم عن الزميلات في الصف اللائي يعتقد أنهن مناسبات من الناحية الاجتماعية لأليس ومن يعتبرن عكس ذلك.

• **الخيار الآخر لزيادة فرص طفلك الاجتماعية وتحسين التخطيط في الوقت نفسه هو البحث عن أنشطة منتظمة ومتكررة في عطلات نهاية الأسبوع.** إن الرياضة, والمسرح, والفن، والبرامج الأخرى يمكن أن توفر فرصًا اجتماعية مجدولة ومنظمة وترسخ لمهارات التخطيط بشكل غير مباشر بينما تضمن إتاحة وقت متوقع مع الزملاء خارج المدرسة.

الفصل السابع عشر

التشجيع على مهارة التنظيم

يشير التنظيم إلى القدرة على ترسيخ نظام والحفاظ عليه لتنظيم أو تذكر الأغراض المهمة. بالنسبة لنا نحن البالغين تكون مزايا القدرات التنظيمية واضحة للغاية، فترسيخ نظام لتذكر تنظيم الأشياء أو المنزل أو بيئة العمل يستبعد الحاجة إلى قضاء الكثير من الوقت في البحث عن الأشياء أو ترتيب الأغراض لتجهيز أنفسنا للعمل؛ فنتيجة امتلاك هذه المهارة هي زيادة فعاليتنا، ما يخفف من درجة توترنا. هناك سبب لميلنا للشعور بمزيد من الارتياح حين تحمل بيئتنا المحيطة قدرًا معينًا من النظام والترتيب. للأسف, من واقع خبرتنا, يجد البالغون ممن يعانون محدودية قدرتهم على التنظيم (وهم كثيرون!) أنه من الصعب للغاية تحسين قدرتهم. وهذا يزيد من ضرورة أن يساعد الآباء أبناءهم على تنمية المهارات التنظيمية بدءًا من سن مبكرة نسبيًّا. لقد قدمنا في الفصل الثالث بعض النصائح لتعليم طفلك التنظيم ان كنت تعاني نقطة الضعف نفسها.

كيف تنمو مهارات التنظيم

لا بد أن هذا النمط صار مألوفًا الآن. في البداية, نوفر لأطفالنا مخططا تنظيميا، ونوفر لهم الأدوات التي يحتاجون إليها لإبقاء حجرتي النوم واللعب مرتبتين, مثل خزانة الكتب, وصناديق الألعاب، وسلال الغسيل، كما نشرف على أطفالنا في الحفاظ على الترتيب. هذا يعني أننا لا نرتب غرف أطفالنا بالنيابة عنهم ولا نتوقع منهم ترتيبها بمفردهم، بل يتعاون الآباء والأطفال معًا في ترتيب الغرف, مع تقسيم الآباء المهمة للأطفال ("حسنًا, سنضع أولًا كل الملابس المتسخة في المغسلة", "والآن, سنضع كل الألعاب على رف الألعاب", إلى آخره). كما نرسخ القواعد مثل: "يمنع تناول الطعام في غرفة النوم" و"قم بتعليق المعطف بمجرد عودتك من الخارج". لكننا لا نتوقع في البداية أن يتذكر الأطفال اتباع القواعد بشكل منتظم - ونفترض أنهم سيحتاجون إلى التذكيرات, وفي هذه المناسبات النادرة حين يتذكر الأطفال اتباع القواعد دون تذكيرات نثني عليهم بسخاء.

يمكننا أن نتراجع تدريجيًّا عن الرقابة والإشراف اللصيق, والإشراف من خلال تقديم حافز في البداية والمتابعة في النهاية للتأكد من أن الطفل التزم بالقواعد. وفي المرحلة الإعدادية أو الثانوية, يمكن أن يتولى الأطفال الحفاظ على المخططات التنظيمية بمفردهم - هذا لا يعني أنهم لن يحتاجوا إلى تذكيرات من آن لآخر - والاستخدام الرشيد لمنع المزايا يمكن أن يعود بالفائدة.

لتقيم كيف تتم مقارنة مهارات طفلك التنظيمية بفئته العمرية, أكمل الاستبيان التالي. وهو مبني على التقييم الموجز الوارد في الفصل الثاني, ويساعدك على إلقاء نظرة فاحصة على مدى إجادة طفلك في تنظيم الأشياء بالنسبة لمرحلته العمرية.

ما مدى نمو مهارات طفلك التنظيمية؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل، أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال تأدية كل المهام المدرجة بما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥ ٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يقوم بتعليق المعطف في المكان المخصص له. (قد يحتاج إلى تذكير)

__ يضع الألعاب في الأماكن المخصصة لها (مع تذكيرات)

__ يزيل أدوات المائدة بعد تناول الطعام (قد يحتاج إلى تذكير)

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يضع المعاطف, والملابس الشتوية، والأدوات الرياضية في أماكنها المخصصة (قد يحتاج إلى تذكير)

__ يخصص أماكن معينة في غرفة النوم للمتعلقات

__ لا يضيع أوراق التصاريح أو الملاحظات عند عودته من المدرسة

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ يستطيع أن يضع متعلقاته في أماكنها المناسبة في حجرة النوم وفي الأماكن الأخرى من المنزل

__ يحضر اللعب إلى المنزل بعد الانتهاء من اللعب بها في الخارج أو في نهاية اليوم (ربما يحتاج إلى تذكير)

__ يحافظ على أداء الواجبات والفروض المنزلية

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ يستطيع الحفاظ على الدفاتر حسبما تطلب المدرسة

__ لا يضيع الأدوات الرياضية أو الأجهزة الإلكترونية الشخصية

__ يحافظ على منطقة الاستذكار مرتبة وأنيقة قدر الإمكان

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

تحسين مهارة التنظيم في المواقف اليومية

هناك مفتاحان لمساعدة الأطفال على أن يكونوا أكثر تنظيما:

١. ترسيخ النظام.
٢. الإشراف على طفلك - بشكل يومي على الأرجح - خلال استخدام النظام. ولأنها تعد عملية شاقة بالنسبة للبالغين - ولأن الكثير من الأطفال الذين يعانون مشكلات تنظيمية لديهم آباء يواجهون صعوبات من الناحية التنظيمية - فإننا نوصي عادة بالبدء بخطوات صغيرة. حدد أهم المجالات واعمل عليها على حدة. من الناحية العملية, قد تتضمن أهم الأولويات الأعمال المدرسية, مثل إبقاء الدفاتر أو حقائب الظهر منظمة أو الإبقاء على مساحة مرتبة للمذاكرة. ومن الأشياء الأقل أهمية إبقاء الخزانات أو الأدراج مرتبة.

صمم المخطط التنظيمي بعناية, وأشرك طفلك بقدر الإمكان. فإذا قررت أنت وابنتك أن الأولوية هي إبقاء المكتب مرتبًا, فاصطحبها إلى متجر اللوازم المكتبية لشراء أغراض مثل حامل الأقلام الرصاص, أو سلة لحمل أدوات الخياطة, أو خزانة أو مجلد للملفات. بمجرد أن ترتب أنت وابنتك المكتب على النحو المطلوب, اجعل ترتيب المكتب جزءًا من روتين ما قبل النوم - في البداية مع الرقابة والإشراف اللصيق، وفي النهاية من خلال التذكيرات للبدء والمتابعة عند إنجاز المهمة. وقد تجد أنه من المفيد أن تلتقط في البداية صورة فوتوغرافية للمكان عند تنظيمه, حتى يكون أمام طفلك نموذج لمقارنة عمله به. والخطوة الأخيرة في العملية هي أن تنظر ابنتك إلى الصورة كي ترى مدى تطابق المكتب معها.

هناك ملاحظة تحذيرية نقدمها للآباء الذين لديهم نقطة قوة في مهارة التنظيم: إذا كنت تنظر إلى طفلك باعتباره "كسولًا للغاية", فأنت بحاجة إلى تغيير توقعاتك - أو على الأقل وصفك "للمنظم بدرجة كافية". لقد وجدنا أن الكثير من الأطفال الذين يفتقرون إلى التنظيم يكونون غير منتبهين إلى الفوضى من حولهم. وقد لا يلبون أبدًا معايير التنظيم الخاصة بآبائهم جزئيًّا بسبب عدم رؤيتهم للفوضى التي تكون واضحة بشكل مؤسف أمام الأم أو الأب. ونكرر أن التقاط صورة لما هو مناسب هو الطريقة المناسبة للتعامل مع تلك المشكلة - لكن قبل التقاطك للصورة, اتفقا على المعايير المقبولة.

لدليل أكثر تفصيلا لمساعدة طفلك على أن يصبح منظمًا, نوصي بكتاب The Organized Student لمؤلفته دونا جولدبيرج.

الفوضى المنظمة: شجع الأطفال على وضع متعلقاتهم في مكانها

لدى عائلة روز ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين ٩ أعوام و١٤ عامًا, وكلهم كانت لديهم عادة سيئة؛ وهي ترك متعلقاتهم في آخر مكان استخدمت فيه، فهم يلقون بالسترات والأدوات الرياضية في المطبخ, بينما الألعاب مبعثرة في أرجاء غرفة المعيشة, تاركين الملابس المتسخة في الحمام بعد الاستحمام في الليل. وقد وجدت السيدة روز أن الفوضى تركتها في حالة مزاجية سيئة عند عودتها من

العمل بعد يوم عمل شاق وأرادت الاسترخاء لفترة قصيرة قبل بدء العشاء. وقررت أن تدعو لاجتماع عائلي لترى إذا كان يمكن إيجاد حل.

بدأت الاجتماع بتحديد المشكلة والتأثير الذي تركته عليها، ثم ناقشت العائلة كيف يمكن أن يعتاد الأطفال جمع الأغراض بعد استخدامها وإذا ما كانت المكافآت أو العقوبات ستجدي على الأرجح. اقترح السيد روز منع أي طفل من الخروج إن تسبب في فوضى, لكن الجميع شعر بأن ذلك كان أسلوبًا عقابيًّا مبالغًا فيه. فاقترح الأطفال الحصول على أموال مقابل جمع الأغراض بعد استخدامها, لكن هذا لم يبد صائبًا بالنسبة للوالدين, ولم يعرفا ما إذا كان ذلك سيجدي نفعًا على أية حال. واستقرا في النهاية على مزيج من المكافآت والعقوبات. وكان الاتفاق الذي وصلوا إليه كالتالي: في بداية كل أسبوع, يضع السيد روز ٢٥ دولارًا فئة أرباع داخل الوعاء. واتفق الأطفال على جمع كل متعلقاتهم التي هي خارج مكانها في موعد أقصاه الخامسة عصرًا عندما تعود والدتهم من العمل. وأي متعلقات خارج مكانها بين ذلك الوقت ووقت النوم سينتج عنها إخراج ربع دولار من الوعاء. وستوضع المتعلقات في صندوق بلاستيكي كبير في غرفة الغسيل, بحيث ستبقى بعيدا عن متناولهم لمدة ٢٤ ساعة. إذا كانت تضم غرضًا يحتاج إليه الطفل (مثل الفرض المنزلي أو أداة من الأدوات الرياضية), يمكن أن "يشتريها" الطفل من مصروفه الأسبوعي. وفي نهاية الأسبوع, ستحسب العائلة الأموال المتبقية بداخل الوعاء وتقرر أوجه صرفها.

تركت السيدة روز "سبورة بيضاء" صغيرة في وسط طاولة المطبخ مدونًا عليها تذكير بالموعد النهائي الساعة الخامسة عصرًا. وعلى السبورة البيضاء كتبت اسم كل طفل, وعندما ينتهي من عمله, طلبت منهم التأشير على اسمه. وإلى جانب التذكير, استخدمت السيدة روز منبها، وكانت مهمة أول طفل يعود من المدرسة هي ضبط المنبه على الساعة الرابعة والنصف عصرًا. وعندما ينطلق المنبه, يتوقف الأطفال عن كل ما كانوا يقومون به ويقومون بترتيب كل شيء. وفي غضون فترة قصيرة, عرفوا أن بإمكانهم تقسيم العمل بينهم لإنجازه بمزيد من السرعة. ومكنتهم هذه الطريقة أيضًا من تحميل بعضهم المسئولية, حتى يتمكنوا من تحديد من منهم لم يقم بواجبه بسهولة. كما بدأوا بملاحظة أي شيء خارج مكانه في المساء وذكروا بعضهم البعض بوضع الأغراض في مكانها.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: التنظيم

الهدف السلوكي المحدد: وضع المتعلقات في مكانها المخصص

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- التذكير اليومي بالإضافة الى منبه على طاولة المطبخ حين يعود الأطفال من المدرسة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: التنظيم

من سيعلم المهارة؟ الوالدان

الإجراء:

- ضبط المنبه على الساعة الرابعة والنصف عصرًا حين يعود أول طفل من المدرسة
- عملية التنظيف تبدأ في الساعة الرابعة والنصف عصرًا كل يوم
- يعمل الأطفال إلى أن يصير المنزل مرتبًا, ثم يؤشرون على أسمائهم على السبورة البيضاء

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- مكافأة مالية في نهاية الأسبوع؛ أو خسارة ربع دولار على كل غرض خارج مكانه
- منع استخدام المتعلقات لمدة ٢٤ ساعة (مع إتاحة الفرصة لشراء المزايا باستخدام المصروف)
- قرار جماعي يتعلق بأوجه صرف الأموال

مفاتيح النجاح

- **إذا كان النظام معقدًا للغاية أو ثبت فشله, فبسِّطه.** فإن هذا النظام قد يكون من الصعب الحفاظ عليه لأية فترة من الوقت, خاصة إذا كنت تفتقر إلى التنظيم. في هذه الحالة, حدد الحد الزمني لجمع الأغراض قبل النوم مباشرة, بجعل أي غرض متروك يختفي ليوم على الأقل واسترداد أي غرض مقابل المصروف. يمكنك أيضًا ترسيخ المكافأة المالية بشكل فردي بحيث يحصل كل طفل يجمع الأغراض على أموال في نهاية اليوم.
- **حول ذلك إلى مشروع مشترك إذا كنت تواجه صعوبات في التنظيم.** على سبيل المثال, وافق على ترتيب طاولة المطبخ أو مكتبك حين يفعل طفلك الشيء نفسه.

جبهة مشتركة - ومنظمة: مساعدة طفل أكبر سنًّا على تحقيق إمكاناته

ديفون طالب ذكي في المرحلة الإعدادية ويبلغ من العمر ١٤ عامًا، وبقدر ما يتذكر فإنه عانى صعوبة في تنظيم نفسه، حيث يضع الأغراض في غير مكانها أو يفقدها عادة. ومنذ أن دخل المرحلة الإعدادية, ازدادت المشكلة سوءًا. فعليه تذكر أشياء إضافية داخل المدرسة وخارجها, ويتوقع منه والداه ومعلموه أن يتولى شأن متعلقاته بمفرده، وبالتالي تقل رغبتهم عما كانوا عليه في الماضي لدفعه لأن يكون منظمًا, والبحث عن أغراضه أو تبديلها حين يجد صعوبة في العثور عليها.

حتى وقت قريب,كان والداه ومعلموه يتبنون نهجًا تمثل في السماح له بأن يعاني عواقب افتقاره للتنظيم. فإذا فقد أدواته الرياضية, فإنه لن يتمكن من اللعب؛ وإذا لم يحل فرضه المنزلي, فسيحصل

على درجة سيئة؛ وإذا فقد بعضًا من متعلقاته, فسيكون عليه أن يكسب المال لتعويض ما فقده. ورغم أنهم لاحظوا تحسنًا من وقت لآخر, فإن هذه العواقب المترتبة بصورة طبيعية لم تحل المشكلة. وانخفضت درجات ديفون, واستاء المدربون منه, وفقد بعض الأغراض القيمة لديه, مثل جهاز الآيبود الخاص به. وانخفضت معنوياته بشدة وازداد شعوره بعدم الكفاءة، فأدرك والداه في النهاية أن ديفون لم يكن يعرف كيف يحل المشكلة بالفعل وأنه قد حان الوقت لتقديم نوع آخر من المساعدة.

وسرعان ما أدركا أنها كانت مهمة كبيرة وأنها كانت ستتطلب عملا إضافيا من جانب ديفون, ووالديه، ومعلميه. وقررا تولي أمرين: فرضه المنزلي لأن هذا كان يؤثر على درجاته، وحجرته لأنه احتاج إلى مساحة ملائمة ليحافظ على عملية التنظيم. بالنسبة للفروض المنزلية, فلقد أرادا نظامًا بسيطًا نسبيًّا. ووافق معلم الصف على متابعته في الصباح ليرى إذا ما أحضر معه الفرض المنزلي، وفي فترة ما بعد الظهر ليرى إذا ما سجل واجباته والأدوات التي يحتاج إليها. وقدم والداه للمعلم قائمة مرجعية يتطلب من ديفون استخدامها ويوقع عليها. كان ديفون يواظب على إنجاز فرضه المنزلي عادة, لذا فإن كل ما احتاج والداه إلى رؤيته هو وضع ديفون الفرض المنزلي بداخل مجلد الفروض المنزلية ووضع المجلد بداخل حقيبة الظهر.

المادة	**الفرض المنزلي الذي تم تسليمه**	**الواجب المكتوب**	**الأدوات بداخل حقيبة الظهر**
اللغة الإنجليزية			
الدراسات الاجتماعية			
العلوم			
الرياضيات			
اللغة الإسبانية			

كانت مهمة ترتيب الغرفة أكثر تعقيدًا. وقرر ديفون أن يعمل على ذلك, لأنه شعر بأنه إذا استطاع جعل حجرته منظمة وتمكن من إبقائها كذلك قدر الإمكان, فسيسهل عليه البحث عن متعلقاته. وبالرغم من أنه عمل مع والديه في السابق على ترتيب الغرفة من آن لآخر, فإنهم لم يضعوا قط خطة منظمة أو خطة على المدى الطويل أو قدموا الالتزام نفسه لتحقيق ذلك.

اتفق ديفون ووالداه على أنه بدلًا من اتباع اقتراحاتهما أو خططهما, سيكون من الأفضل أن يتوصل هو إلى خطة وطلب المساعدة منهما حين يتعثر. ولقد قام بحصر ما في غرفته أولًا وقرر أي فئات ستتناسب مع كل غرض (القمصان, والسراويل, والأدوات الرياضية وإلى آخره). ثم بحثوا فيما هو متاح لديهم لتخزينه للفئات المختلفة والأشياء الأخرى التي سيكون فيها ديفون بحاجة إلى تنظيم كل شيء وشراء اللوازم المختلفة، ورغم أن ديفون أقر بمزايا وضع لاصقات على صناديق التخزين تلك, فإنه لم يكن يريد أن يرى أصدقاؤه اللاصقات إذا زاروه؛ لذا فإنهم توصلوا إلى حل وسط باستخدام لاصقات فيلكرو قابلة للإزالة.

وقد خزن ديفون الأغراض التي لا يحتاج إليها حاليًّا لكنه كان يرفض رميها, وعمل والداه معه في البداية لمساعدته على تنظيم حجرته، حيث وضعا تسلسلًا للقائمة المرجعية يمكنه اتباعه لترتيب حجرته، كما التقطا صورًا لتكون نموذجًا لمقارنة الوضع الحالي في أية مرحلة مع الوضع المثالي.

أدرك ديفون أن التغلب على الفوضى كان أمرًا ضروريًّا، ووافق والداه في البداية على تذكيره, لكن بعدها خطرت له فكرة بوضع تذكير على الحاسب الآلي سيذكره مرة واحدة على الأقل بجمع الأغراض؛ غير أن المفتاح الحقيقي للنجاح كان متابعة والديه له مرة كل يومين إما بعد العودة من المدرسة أو خلال ساعة من الاستيقاظ في عطلات نهاية الأسبوع لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى جمع أي شيء أم لا. وإذا كان الأمر كذلك, فسيحدث قبل أن يبدأ باستخدام الحاسب الآلي ليرسل رسائل فورية إلى أصدقائه.

كما هو متوقع, على مدى أشهر, بالرغم من أن ديفون لم يحافظ على المعيار الأولي للتنظيم, فإن حجرته كانت مرتبة بدرجة أكبر مما كان عليه الأمر قبل ترسيخ النظام, وتمكن والداه من تقليل التذكيرات لتصل إلى مرة واحدة في الأسبوع. كما تحسن نظام الفروض المنزلية بشكل ملحوظ, لكن الجميع اتفقوا على ضرورة استكمال المتابعة من جانب المعلم بعد الظهر والمتابعة المنزلية من جانب الآباء.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: التنظيم

الهدف السلوكي المحدد: سيسجل ديفون العمل الذي كلفه به المعلم, والأدوات المطلوبة، والفرض المنزلي الذي سيتم تسليمه. وسينظم حجرته وفقًا لتصنيفات الأغراض

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- مجلدات للفرض المنزلي
- قائمة مرجعية بالواجبات والأدوات
- إشراف من جانب الآباء والمعلم
- صور للغرفة المثالية
- صناديق تخزين مع اللاصقات
- إنجاز ما يرد في تسلسل القائمة المرجعية
- التذكير من جانب الاباء وباستخدام الحاسب الآلي

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: تنظيم الفرض المنزلي والغرفة

من سيعلم المهارة؟ المعلم والوالدان

الإجراء:

- يتأكد المعلم من تسجيل الواجبات, وتوافر الأدوات المطلوبة، وإرجاع الواجبات إلى المجلد
- يتفحص الوالدان المجلد للتأكد من وجود الفرض المنزلي بداخله
- تصنيف الأدوات في الغرفة
- توفير مساحة للتخزين مع وضع لاصقات
- وضع قائمة مرجعية لترتيب الأشياء واستخدامها
- يقوم الوالدان بالإشراف/التذكير، وكذلك التذكير باستخدام الحاسب الآلي

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- تحسين الدرجات مع إنجاز العمل في الوقت المحدد
- استعادة المتعلقات مع إتاحة الفرصة لاستخدامها

مفاتيح النجاح

- **لكي تزيد من احتمالية النجاح, ابدأ بمهمة واحدة فحسب، فلقد** كان الغرض من كتابة قصةديفون هو إظهار أن البيئات/المهام المختلفة قد تتأثر بالضعف في مهارة التنظيم، وكذلك توضيح كيف يمكن تصميم الإستراتيجيات للتعامل مع البيئات والمهام المختلفة. لكن في الواقع, التعامل مع كل ذلك في الوقت نفسه سيكون مهمة شاقة على طفلك, وعليك، وعلى معلم (معلمي) طفلك؛ لذا فكر في اختيار نقطة واحدة - مثل تنظيم الفرض المنزلي - والعمل وفقا لهذا النظام, وبعد مرور شهر أو شهرين, الانتقال إلى مهمة أخرى.

الفصل الثامن عشر

ترسيخ مهارة إدارة الوقت

إن إدارة الوقت هي القدرة على تقدير كم لدى المرء من وقت, وكيف سيخصص هذا الوقت، وكيف سيلتزم بالحدود الزمنية والمواعيد النهائية، كما تشتمل على الإحساس بأهمية الوقت. ربما تعرف بعض البالغين الذين يجيدون إدارة الوقت والبعض الآخر من الذين لا يجيدونها. إن البالغين ممن يتمتعون بقوة هذه المهارة يوفون بالتزاماتهم, ويمكنهم تقدير كم سيستغرق الأمر من وقت للقيام بشيء والإسراع في عملهم بناءً على الوقت المتاح (الإسراع حسب الحاجة). وهم يميلون إلى عدم فرض أعباء زائدة على أنفسهم, ويرجع ذلك جزئيًّا لإحساسهم الحقيقي بما يمكنهم إنجازه. أما البالغون الذين يعانون نقطة ضعف في إدارة الوقت فيواجهون صعوبات في الالتزام بالجداول, و"التأخر" عن الوصول لأي مكان بشكل معتاد والفشل في تقدير كم سيستغرق الأمر من وقت للقيام بأي شيء. إذا كنت تعاني تلك المشكلات, فانظر الاقتراحات الواردة في الفصل الثالث لمساعدة طفلك الذي يعاني نقطة الضعف نفسها.

كيف تنمو مهارة إدارة الوقت

لمعرفتنا بعدم قدرة الأطفال الصغار على إدارة الوقت, فإننا نقوم بذلك بالنيابة عنهم، فنحفزهم على الاستعداد للذهاب إلى المدرسة أو روضة الأطفال على سبيل المثال, وإتاحة ما نعتقد أنه سيكون وقتًا كافيًا لإنهاء المهام قيد التنفيذ. أو نخبرهم بالوقت الذي يحتاجون فيه إلى البدء بالاستعداد للخلود إلى النوم كي يكون لديهم وقت كافٍ لقراءة قصة بعد ارتداء المنامة, وتنظيف الأسنان والوجه واليدين. وإذا كانت هناك مناسبة خاصة مخطط لها, فإننا نقدر كم سيستغرق الأمر من وقت للاستعداد ونذكر الأطفال بالقيام بما يحتاجون إلى القيام به حتى تكون العائلة مستعدة في الوقت المحدد، وبما أننا نلاحظ أن الأطفال يعملون بمعدلات متفاوتة من السرعة, فإننا نعدل خططنا وطرق تحفيزنا وفقًا لذلك.

ثم نجد أنفسنا نسلم مسئولية ذلك لأطفالنا تدريجيًّا. وبمجرد أن يتعلموا تحديد الوقت (في الصف الثاني تقريبًا), يمكننا تذكيرهم بالنظر إلى الساعة بما أن اعتمادهم على أنفسهم يتزايد. وعند وجود أحداث مجدولة في اليوم يمكن توقعها, مثل التمارين الرياضية أو البرامج التليفزيونية المفضلة, فإننا نساعد الأطفال على التخطيط لوقتهم في أثناء تلك الأحداث. وحين نصر على إنجاز الأطفال للفروض المنزلية أو المهام الروتينية قبل الخروج لممارسة التمارين الرياضية أو قبل مشاهدة البرامج التليفزيونية, نساعدهم بذلك على تعلم مهارة التخطيط لوقتهم.

أحيانًا يواجه الأطفال عقبات في المرحلة الإعدادية لزيادة الطلب على وقتهم في الوقت الذي نميل فيه إلى تخفيف الرقابة والإشراف. فعدد الالتزامات يزيد تمامًا مثل عدد الأنشطة الملهية. كيف يمكنك تنسيق الفرض المنزلي في حين أنك تريد لعب ألعاب الفيديو, وإرسال رسائل فورية, وتصفح المواقع الإلكترونية المفضلة، والاستماع إلى الموسيقى الحديثة, والدردشة على الهواتف المحمولة مع

الأصدقاء ومشاهدة البرامج التليفزيونية المفضلة؟ لا عجب من أن الصغار في عالمنا اليوم يحاولون تأدية مهام متعددة! بالنسبة للبعض, تكون الإغراءات شديدة الجاذبية, بحيث نضطر في هذه الحالة إلى التراجع ومساعدتهم على إدارة وقتهم بمزيد من الفاعلية.

عند المرحلة الثانوية, يصير الكثير من الصغار أكثر براعة في تحقيق توازن بين الخيارات والالتزامات والتخطيط لوقتهم بمزيد من الفاعلية. وإذا لم يحقق أطفالك ذلك, فقد يرجع السبب إلى زيادة الخلافات بين الآباء والمراهقين لأنهم يكونون في سن يعترضون فيها على توجيهات الآباء وتعليماتهم.

إلى أي مدى يجيد طفلك مهارات إدارة الوقت؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥ ٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥ ٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ يمكن أن ينهي المهام الروتينية اليومية دون تلكؤ (مع بعض الإشارات/التذكيرات)

__ يمكن أن يسرع من وتيرته وينهي مهمته بمزيد من السرعة عند وجود سبب للقيام بذلك

__ يمكن أن ينهي مهمة روتينية صغيرة ضمن حدود زمنية (مثل: جمع الألعاب قبل تشغيل التلفاز)

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يمكن أن ينهي مهمة قصيرة ضمن حدود زمنية يحددها شخص بالغ

__ يمكن أن يخصص مقدارًا مناسبًا من الوقت لإنهاء مهمة روتينية قبل الموعد النهائي (قد يحتاج إلى المساعدة)

__ يمكن أن ينهي روتينيًا صباحيًّا ضمن حدود زمنية (قد يحتاج إلى التدرب)

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ يمكن أن ينهي الأعمال الروتينية اليومية ضمن حدود زمنية معقولة دون الحاجة إلى المساعدة

___ يمكن أن يغير من جدول الفروض المنزلية لإدخال أنشطة الأخرى (مثل: البدء مبكرًا إذا كان هناك اجتماع مسائي لفرقة الكشافة)

___ يمكن أن يبدأ المشروعات على المدى الطويل مسبقا بوقت كاف للحد من ضيق الوقت (قد يحتاج إلى مساعدة في ذلك)

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

___ يمكن أن ينهي الفرض المنزلي قبل وقت النوم عادة

___ يمكن أن يتخذ قرارات صائبة حول الأولويات حين يكون الوقت محدودًا (مثل: العودة من المدرسة لإنهاء مشروع بدلًا من اللعب مع الأصدقاء)

___ يمكن توزيع المشروع طويل المدى على عدة أيام

ترسيخ إدارة الوقت في المواقف اليومية

• **دون أن تتجاوز الحد المعقول, حافظ على روتين يومي متوقع في عائلتك.** حين يستيقظ الأطفال ويخلدون إلى النوم في الوقت نفسه تقريبًا كل يوم, وتكون أوقات الطعام محددة نسبيًّا بجدول زمني, يكبرون وهم لديهم إحساس بالوقت لكونه تسلسلًا منظمًا لحدث يتبعه حدث آخر. وهذا يسهل عليهم التخطيط لوقتهم بين الأحداث المجدولة (مثل أوقات الطعام وأوقات النوم).

• **تحدث مع طفلك حول كم يستغرق الأمر من وقت للقيام بأمور** مثل المهام الروتينية, وترتيب غرفته، وإنجاز الفروض المنزلية - هذه هي بداية اكتساب مهارات تقدير الوقت، وهي العنصر المهم لإدارته.

• **خطط للقيام بنشاط في عطلة نهاية الأسبوع أو يوم العطلة في عدة خطوات.** حين تعمل مع طفلك على مهارات التخطيط, فأنت تعمل أيضًا على مهارة إدارة الوقت لأن التخطيط يشمل وضع أطر زمنية لإنجاز المهام. بالتحدث مع طفلك حول "خطة اليوم" ومناقشة كم سيستغرق الأمر من وقت لإتمام النشاط, يتعلم الوقت والعلاقة بين الوقت والمهام. والقيام بهذا النوع من التخطيط يمكن أن يكون ممتعًا بالفعل إذا اخترت نشاطا ممتعا, مثل قضاء اليوم مع صديق. اطلب من الطفل التوصل إلى كم سيستغرق الأمر من وقت لتناول الغداء, أو الذهاب إلى المتنزه أو الشاطئ، أو التوقف لشراء المثلجات عند العودة إلى المنزل وما إلى ذلك. وستكون الدروس المكتسبة قيمة للغاية لطفلك إذا أدرك أنه وصديقه سيتمكنان من ملء يومهما بكل ما أرادا القيام به فقط لأنهما نظما وقتهما مسبقًا.

• **استخدم التقويم والجداول لنفسك وشجع طفلك على القيام بالشيء نفسه.** تقوم بعض العائلات بتعليق تقويم كبير في منتصف المكان الذي تعلق فيه الأنشطة الفردية والعائلية، وهذا له تأثير جعل الوقت ظاهرًا لطفلك.

• **اشتر الساعة المتوافرة في المتاجر**, وهي متوافرة في متجر تايم تايمرز (www.timetimers.org), والتي يمكن ضبطها لإظهار كم تبقى لدى الطفل من وقت للعمل. وكما هو موضح في الفصل الثالث عشر, يمكن شراء هذا الجهاز على شكل ساعة حائط أو ساعة يد أو برنامج على الحاسوب.

خارج المنزل في الوقت المحدد: إدارة الأعمال الروتينية الصباحية

إن جاريت البالغ من العمر سبعة أعوام هو الأصغر سنًّا في عائلة مكونة من أربعة فتيان، ولقد أراد بشدة أن يجاري إخوته الأكبر سنًّا. إنه يريد أن يكون مستقلًّا بذاته, وحين كان أصغر كان تعبيره المفضل هو "سأفعلها بنفسي". قد يبدو أنه يعي مفهوم الوقت، فهو يمكنه أن يحدد الوقت بدقة ولديه اطلاع واف على مواعيد بدء برامجه المفضلة على التلفاز. غير أنه في الواقع يفقد الإحساس بالزمن في العادة, ولا يعي معنى ضرورة الوقت. وقد أدى ذلك إلى وقوع مشكلات في المنزل وفي المدرسة. ففي المنزل, قد يبدو الاستعداد للذهاب إلى أي مكان مهمة روتينية كبيرة. لكن الموقف يزداد سوءًا إذا كانت الوجهة هي مكان لا يريد جاريت الذهاب إليه (مثل زيارة الطبيب), بل إنه يتلكأ حتى في الاستعداد لأنشطته المفضلة أيضًا (مثل: الذهاب إلى المتنزه المائي). في العادة يلح عليه والداه أو أحد أشقائه وقد يحفزونه لدفعه إلى مواصلة التحرك. ورغم أن ذلك يجدي في النهاية, فإنه يشكل مصدر إحباط متزايدًا لأفراد العائلة. لا يواجه جاريت أي صعوبات في الدراسة ولا صعوبات في التعلم, لكنه عادة يكون آخر شخص ينهي عمله. ولاحظ معلمه أنه يمكن أن تزيد فاعليته حين يحتاج إلى إنهاء مهمة للقيام بنشاط مفضل مثل الفسحة.

وقد قرر والداه أنه كبير بما فيه الكفاية ليبدأ في تعلم بعض المهارات الأساسية في إدارة الوقت. ومبررهما هو أنه إذا كان على جاريت أن يتعلم كيف ينهي المهام ضمن مقدار معين من الوقت, فإنه يحتاج أولًا إلى معرفة المهام المتوقعة منه؛ ولأن الخروج من المنزل يمثل مشكلة, فلقد قررا التركيز على المهام المطلوب منه إنجازها على الأرجح لكي يخرج من المنزل - يمكن أن يتراوح ذلك بين الروتين الصباحي الكامل (الاستيقاظ من النوم, وارتداء الملابس, وتناول الإفطار، وتنظيف الأسنان, وإلى آخره) وبين شيء غاية في السهولة مثل ارتداء أحذيته؛ ولأن الروتين الصباحي يتضمن أغلب مهام "الاستعداد" وهو يتلكأ في الصباح, فلقد قررا البدء بذلك.

للاستفادة من رغبة جاريت في أن يصير "فتى راشدًا" ويكون مستقلًّا بذاته, فإنهما يتحدثان معه حول جدول المهام في الصباح. ويحاولان إقناعه بالخطة بإخباره بأنه إذا تمكن من أداء مهامه في الموعد المحدد, فلن يضطرا إلى الإلحاح عليه، لكن لم يبد جاريت أي اهتمام إلى أن أخبروه بأنه يمكن أن يحصل على مكافآت باتباع تلك الخطة. ولذا يستمتع بوضع الجدول, والذي يحتوي على صور وكلمات؛ لأنه "يمثل" كل مشهد (الاستيقاظ من النوم, وتناول الإفطار، وتنظيف الأسنان, وإلى آخره). وبذلك يسمح له والداه في البداية بتحديد ترتيب المهام الواردة في الجدول. ويلصقون أشرطة من الفيلكرو حتى يكون من السهل تغيير ترتيب الصور وإزالتها. تتمثل الخطة في أنه عند الانتهاء من كل مهمة, سيغير جاريت مكان الصور ويضعها في الجيب الخاص بـ "المهام المنجزة" المثبت في أسفل الجدول. وبدلًا من إعطائه وقتًا محددًا ليبدأ منه, يتفقان على أن يقيسا له الوقت خلال الصباحين التاليين

واستخدام النتيجة لتحديد المدة التي يحتاج إليها لإنهاء المهمة. ثم يصنعان صندوق مكافآت بداخله ألعاب صغيرة زهيدة الثمن وبعض الحلوى (مثل العلكة) ووضع صورة ذلك في أسفل الجدول. ولزيادة فرصه في النجاح, يتفق والداه على أنه في أول أسبوع أو أسبوعين سيتابعان معه لمرتين مدى اتباعه للجدول كتذكير. وبعد الاتفاق مع المدرسة, أصر والداه أيضًا على أنه إذا تلكأ في إنجاز ما يرد في جدوله وتأخر عن المدرسة نتيجة لذلك, فسيعوض ذلك الوقت إما خلال الفسحة أو بعد المدرسة.

باستخدام هذا النظام, زادت فاعليته واستقلاليته في الصباح. ومع أوقات "الاستعداد" الأخرى, استخدم والداه نسخة مصغرة من هذه الخطة تضم صورة واحدة أو اثنتين, ومؤقتًا ونقاطًا يمكن الحصول عليها.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: إدارة الوقت

الهدف السلوكي المحدد: سينهي جاريت مهام روتينه الصباحي ضمن فترة محددة من الوقت

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- جدول مزود بصور/مكتوب مع صور قابلة للإزالة
- مؤقِّت
- تذكيرات من الآباء لمرتين خلال وقت اتباع الجدول
- تقديم المعلم للمساعدة بشأن الخطة إذا تأخر عن المدرسة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: إدارة الوقت

من سيعلم المهارة؟ الوالدان/ المعلم

الإجراء:

- يضع جاريت ووالداه جدولًا مزودًا بصور/مكتوبًا
- ينظم جاريت الأنشطة بترتيبه المفضل
- يضبط الآباء المؤقت في الصباح
- يتابع الوالدان مع جاريت لمرتين خلال وقت اتباعه الجدول
- يزيل جاريت الصور عند الانتهاء من كل نشاط
- يختار جاريت من صندوق المكافآت إذا أنجز ما يرد في جدوله ضمن الوقت المتفق

عليه

• إذا تأخر جاريت عن المدرسة، فسيعوض العمل الفائت في أثناء وقت فراغه

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

• يمكن أن يختار جاريت حلوى زهيدة الثمن من صندوق المكافآت إذا أنهى المهام في الوقت المحدد

مفاتيح النجاح

• سجل بدقة عدد التذكيرات التي تقدمها وما ينقصك (في مدخل الباب مقابل أسفل الدرج, على سبيل المثال) لتزيد من فاعلية تذكيراتك. قد يثبت عدم كفاية تقديمها لمرتين فقط، لذا قد تحتاج إلى تقديم المزيد من التذكيرات لجعل طفلك يعتاد إنجاز المهام المكلف بها في أثناء الوقت المخصص. ورغم أنه سيكون من المزعج أحيانًا الاحتفاظ بهذا النوع من السجل, فإنه سيسمح لك بملاحظة التقدم المحرز وتقدير الوتيرة المطلوبة للتوقف عن تقديم الدعم للطفل. دون وجود هذا الشعور بالتقدم, يشعر الآباء عادة بأن النظام لا يجدي، وبالتالي يعودون إلى الإلحاح على الطفل.

الجمود الزمني: تعلم تقدير كم ستستغرق المهمة من وقت

لطالما أعجب والدا ناثان، الطالب في الصف الثامن، بطبيعته المرحة, والتي تتناقض بشدة مع شقيقته, التي ترتعب في كل مرة يكون لديها اختبار تذاكر له. لكن منذ أن دخل المرحلة الإعدادية, زاد قلق والديه بشأن ميله لتأجيل الفرض المنزلي حتى وقت قريب من وقت النوم, ما يعني أنه يتعجل في إنجازه أو قد لا ينهيه على الإطلاق. وتتعقد المشكلات حينما تكون لديه مشروعات على المدى الطويل لأنه يتركها عادة قبل يوم واحد من تسليمها. وبمرور الوقت, أدركت والدته أن جزءًا من المشكلة يكمن في أن ناثان ليس لديه أية فكرة عن كم يستغرق إنجاز الأشياء. فالبحث الذي يعتقد أنه يمكنه كتابته في نصف ساعة قد يستغرق منه ساعتين, والمشروع الذي يعتقد أنه يمكن أن يعده في ساعتين قد يستغرق خمس ساعات أو ستًّا. وقد حاول والداه مرارًا وتكرارًا أن يجعلاه يفهم أن قدرته على تقدير الوقت ضعيفة, لكن حتى عندما أدرك حقيقة أنه في آخر مرة كتب فيها بحثًا استغرق منه الأمر ساعتين, ولمعرفته بما يريد الكتابة عنه مع وجود محاور رئيسية محددة في ذهنه, فإنه على يقين بأنه يمكن أن ينتهي من الكتابة في ساعة كحد أقصى في هذه المرة.

بعد الكثير من الخلافات حينما وضح والداه مجددًا أنه ليس لديه أي إحساس بالوقت ثم إخبار ناثان لهما بوضوح "بالتوقف عن انتقاده!"، قررا أن عليهما التوصل إلى طريقة أخرى للتعامل مع المشكلة.

لقد اصطحبا ناثان معهما للعشاء في ليلة السبت حين لم يكن مرتبطًا بأي موعد مع أصدقائه واقترحا أنه كل يوم يعود فيه من المدرسة سيضع قائمة بالفروض المنزلية المطلوب إنجازها في تلك الليلة وتقدير كم سيستغرق كل فرض من وقت. بعدها سيقرر في أي وقت سيبدأ فرضه المنزلي بناءً على

تقديراته, مع فهم أنه سينتهي منه في موعد أقصاه الساعة التاسعة مساءً. فإذا زاد تقديره على ٢٠ دقيقة, فسيبدأ فرضه المنزلي في اليوم التالي في الساعة الرابعة والنصف عصرًا. وإذا كانت تقديراته دقيقة, فيمكنه إذن أن يحدد الوقت الذي سيبدأ فيه فرضه المنزلي في اليوم التالي. كما اتفقا على أن عليه تخصيص وقت للمذاكرة للامتحانات وإنجاز جزء بسيط من العمل على المشروعات على المدى الطويل لليلتين أو ثلاث ليال على الأقل في الأسبوع ما لم يستغرق فرضه المنزلي اليومي أكثر من ساعتين. وقد وافق ناثان على هذه الخطة لأنه اعتقد أنها ستمنحه فرصة لإثبات أن والديه على خطأ - حتى إنه قضى ساعة أمام الحاسوب عندما عاد إلى المنزل, وقام بإعداد جدول للبيانات على نحو سعيد والتي يمكن أن يستخدمها للاحتفاظ ببياناته. لقد أخبر والدته بأنه سيرسل لها جدول البيانات عبر البريد الإلكتروني بمجرد أن ينتهي من كتابة خطته اليومية. واتفقا معًا على أنها ستراجع الخطة وستتابع معه الوقت الذي حدد فيه أنه سينتهي من فرضه المنزلي, وحينها سيظهر لها كل الفروض التي أنجزها.

احتاجت والدته في أول أسبوعين إلى تذكيره بوضع الخطة وإرسالها لها عبر البريد الإلكتروني، وسرعان ما عرف ناثان أنه لم يكن يجيد التقدير كما كان يعتقد. لكن لأنه لم يكن يرغب في بدء فرضه المنزلي بعد عودته من المدرسة بمدة قصيرة, فلقد حسن تدريجيًّا من قدرته على تقدير كم سيستغرق الفرض المنزلي من وقت. ولمرتين, حين يظهر عمله لوالديه, يجدان أنه يفتقر إلى الإتقان, في محاولة منه على ما يبدو لإنجازه في الموعد المحدد. ولقد تحدثا حول فرض عقوبة على عدم الإتقان, مع التحذير بفرض العقوبة إذا مثل ذلك مشكلة, وعمل ناثان على تحسين أدائه - إلى حد كاف كي لا يقرر والداه تصعيد الأمر.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: إدارة الوقت

الهدف السلوكي المحدد: سيتعلم ناثان أن يقدر بدقة الوقت المطلوب لإنجاز الفرض المنزلي في وقت محدد كل ليلة

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- أوقات بدء وتوقف خاصة بالفرض المنزلي
- جدول للبيانات لأوقات العمل المقدرة
- المتابعة مع الأم

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: إدارة الوقت

من سيعلم المهارة؟ الوالدان/ناثان

الإجراء:

• سيضع ناثان قائمة بالفروض المنزلية والوقت المقدر المطلوب لإنجازها, ووضع ذلك في جدول البيانات وإرساله لوالدته

• بناء على هذه التقديرات، سيحدد ناثان وقت بدء الفرض المنزلي

• سينجز العمل بحلول الساعة التاسعة مساءً, وإذا زاد تقديره على ٢٠ دقيقة, فسيبدأ العمل في وقت أبكر في اليوم التالي

• سيخصص ناثان الوقت للمذاكرة للامتحانات وسيلتزم بالعمل على المشروعات طويلة الأمد من ليلتين إلى ثلاث ليال في الأسبوع

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

• يمكن أن يدير ناثان وقته دون تدخل أو إلحاح من جانب الآباء

مفاتيح النجاح

• إن اليقظة من جانبك ضرورية في المراحل الأولى من المعالجة؛ لأن معظم الأطفال سيجدون أن بعض عناصر الخطة تتطلب بذل جهد هائل، وبالتالي سيتجاهلونها أو يتجنبونها.

• اطلب من معلمي طفلك، كل على حدة، التحقق من مقدار وجودة العمل الذي أنجزه الطفل. بحسب ما صُممت هذه الخطة, فإنها تستلزم تقارير مفصلة من الطفل. من واقع خبرتنا, فإن الطريقة الأكثر فاعلية لتجنب فشل الخطة هي أن تطلب من المعلمين تقديم تغذية راجعة, عبر البريد الإلكتروني على الأرجح. وينبغي أن ترسل التقارير إليك, مع وجود نسخة منها لدى طفلك.

الفصل التاسع عشر

تعليم مهارة المرونة

تشير مهارة المرونة التنفيذية إلى القدرة على تعديل الخطط في مواجهة العقبات, أو الإخفاقات, أو المعلومات الجديدة، أو الأخطاء، كما تتعلق بالتكيف مع الظروف المتغيرة. إن البالغين الذين يتمتعون بالمرونة يكونون قادرين على "السير مع التيار". فحين يتوجب تغيير الخطط في اللحظة الأخيرة نتيجة للمتغيرات الخارجة عن سيطرتهم, فإنهم يتكيفون بسرعة لحل مشكلة الظرف الجديد وجعل التكيف أمرًا لازمًا (مثل التغلب على مشاعر خيبة الأمل أو الإحباط). يقال إن البالغين المفتقرين للمرونة "يؤخذون على غرة" عادة حين تتغير الظروف بشكل غير متوقع. وهؤلاء الذين يعيشون مع أفراد يفتقرون إلى المرونة, سواء كانوا بالغين أو أطفالًا, يجدون أنه عادة ما يتطلب الأمر جهدًا إضافيًّا أو تخطيطًا من جانبهم للتخفيف من حدة تأثير التغير غير المتوقع على فرد العائلة المفتقر للمرونة. إذا لم تكن تتمتع بمرونة أكبر (أو أكبر قليلًا) من طفلك, فستجد أن الاقتراحات الواردة في الفصل الثالث ستساعدك على معالجة نقطة الضعف المشتركة كي تتمكن من مساعدة طفلك على النحو الأمثل.

كيف تنمو المرونة

إننا لا نتوقع من الأطفال الرضع أن يتمتعوا بالمرونة في أي شيء، وبالتالي فإننا نقوم بتعديل برنامجهم اليومي, حيث نغذيهم حين يكونون جائعين، ثم نتركهم ينامون حين يكونون مرهقين. غير أنه في وقت مبكر نسبيًّا, يبدأ الآباء في إدخال قدر أكبر من التنظيم والقدرة على التنبؤ حتى لا يستمروا في تجاهل نظام العالم الخارجي كي يشبعوا احتياجات أطفالهم الرضع. فعلى سبيل المثال, يتبع معظم الأطفال الرضع في عمر ٦ أشهر نظام النوم الخاص بالعائلة (أي النوم ليلا بقدر الإمكان). وفي النهاية, عندما يحين وقت تقديم الأطعمة الصلبة بالتحديد, نحدد لهم أوقات الطعام كذلك كي يكونوا أكثر تكيفا مع أوقات الطعام للعائلة.

عندما يكبر الأطفال، بدءًا من الرضاعة مرورًا بتعلم المشي وصولًا إلى روضة الأطفال, نتوقع منهم التصرف بمرونة خلال مجموعة متنوعة من المواقف - ومعظمهم يفعلون ذلك. ويتضمن ذلك الانسجام مع جليسات الأطفال الجديدات, وبدء الالتحاق بروضة الأطفال، وقضاء ليلة في منزل الجد. كما نتوقع منهم التكيف مع التغيرات غير المتوقعة في الروتين, والتعامل مع خيبات الأمل والإحباطات بأقل قدر من الجلبة. تتطلب جميع تلك المواقف التحلي بالمرونة, ويتعامل بعض الأطفال معها بشكل أفضل من غيرهم. بالنسبة لمعظم الأطفال المفتقرين إلى المرونة, يجد الآباء أن الأمر يستغرق منهم بعض الوقت للتكيف مع المواقف الجديدة, لكنهم يتكيفون في نهاية الأمر, وحين يحدث موقف مشابه في المرة التالية, لا يستغرق منهم الأمر وقتًا طويلًا للتكيف معه. وفيما بين سن الثالثة والخامسة, يكون معظم الأطفال قد تعلموا التعامل مع المواقف الجديدة والأحداث غير المتوقعة، وإما يتقبلونها بصدر

رحب أو يتعافون بسرعة إذا كانوا مستائين.

ما مدى مرونة طفلك؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت).

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت).

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة).

روضة الأطفال/الحضانة

__ يمكن أن يتكيف مع التغير في الخطط أو الروتين (قد يحتاج إلى تنبيه)

__ يتعافى سريعًا من الإحباطات البسيطة

__ على استعداد لمشاركة ألعابه مع الآخرين

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ ينسجم في اللعب مع الآخرين (أي ألا يحتاج إلى أن يكون القائد, ويمكنه مشاركة الألعاب, وإلى آخره)

__ يتقبل إعادة التوجيه من المعلم إذا خالف التعليمات

__ يتكيف بسهولة مع المواقف غير المخطط لها (مثل: المعلم البديل)

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ لا "تعوقه" الأمور (مثل: الإحباطات, والإهانات, وإلى آخره).

__ يمكن أن "يسرع من وتيرته" حين يتوجب تغيير الخطط نتيجة الظروف غير المتوقعة

__ يمكن أن ينجز الفروض المنزلية "ذات النهايات المفتوحة" (قد يحتاج إلى المساعدة)

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ يمكن أن يتكيف مع مختلف المعلمين, والقواعد المختلفة للحجرات الدراسية، والأنماط الروتينية المختلفة

___ على استعداد للتكيف في موقف جماعي يفتقر فيه أحد الزملاء إلى المرونة

___ على استعداد للتكيف مع نظام الأخت الأصغر سنًّا أو تقبلها (مثل: السماح لها باختيار فيلم عائلي)

تحسين المرونة في المواقف اليومية

ستحتاج إلى التركيز على التعديلات البيئية إذا كان طفلك يعاني مشكلات هائلة في المرونة, خاصة إن كنت تعمل للمرة الأولى على هذه المهارة. إن الصغار المفتقرين إلى المرونة يواجهون صعوبات في التعامل مع المواقف الجديدة, والانتقال من موقف إلى آخر، والتغيرات غير المتوقعة في الخطط أو الجداول؛ وبالتالي تتضمن التعديلات البيئية المفيدة ما يلي:

- جعل الموقف أكثر اعتيادية ولكن دون إحداث تغيير كبير بصورة مفاجئة
- الالتزام بالجداول والروتين كلما أمكن
- تقديم إخطارات مسبقة بما هو قادم
- إعطاء الطفل نصًّا جاهزا للتعامل مع الموقف - التدرب على الموقف مسبقًا وشرح ما هو محتمل الحدوث للطفل وكيف يمكنه استخدام ذلك النص
- التخفيف من تعقيد المهمة. عادة ما يشعر الأطفال المفتقرون إلى المرونة بالخوف حين يعتقدون أنهم لن يتذكروا كل شيء مطلوب منهم فعله أو أنهم لن ينجحوا فيما يتوقع منهم فعله. وما سيخفف من حدة هذا الخوف هو تقسيم المهام بحيث يطلب منهم القيام بخطوة واحدة فقط في كل مرة
- أعط الطفل خيارات. بالنسبة لبعض الأطفال, يظهر الافتقار إلى المرونة حين يشعرون بأن هناك شخصًا يحاول السيطرة عليهم. وتقديم خيارات لكيفية التعامل مع المواقف يعيد قدرا من السيطرة لهم. بالطبع, عليك أن تكون قادرًا على تقبل أي خيار يتخذه الطفل, لذا فإنك تحتاج إلى التفكير بعناية في الخيارات التي تقدمها

في أثناء عملية نضوج الطفل المفتقر إلى المرونة, يمكنك أن تستخدم الإستراتيجيات التالية لتحسين المرونة بدرجة أكبر:

• **اشرح لطفلك الموقف المثير للقلق,** بتقديم الحد الأقصى من الدعم في البداية حتى لا يشعر أبدًا بأنه "وحده" عند تولي المهمة. وعندما يحقق النجاح, تزداد ثقته بطبيعة الحال, فيؤدي ذلك إلى تخفيف الدعم تدريجيًّا. في الواقع يستخدم الآباء هذه الطريقة طوال الوقت لمساعدة أبنائهم على التكيف مع المواقف الجديدة أو المثيرة للقلق. فإذا لم يذهب طفلك قط إلى حفلة ميلاد ويشعر بقلق تجاهها, فلا تتركه فيها ثم تقله بعد ساعتين. بل تذهب معه وتبقى لفترة من الوقت, إلى أن يشعر بارتياح, ثم تنصرف عن مرآه تدريجيًّا وتترك الحفلة في النهاية. وإذا كان طفلك يخاف السباحة في البحر على الشاطئ, فاسبح معه في البداية, ممسكًا بيده ومخبرا إياه بأنك لن تترك يده إلى أن يكون مستعدًّا. بعبارة

أخرى, قدم الدعم المادي أي حضورك نفسه في البداية، ثم انسحب حين يصل طفلك إلى مستوى راحة ويثق بأن بإمكانه التعامل مع الموقف وحده. المفتاح هو (وينبغي أن يبدو هذا مألوفًا) تقديم الحد الأدنى اللازم للطفل ليشعر بالنجاح.

• **استخدم القصص الاجتماعية للتعامل مع المواقف التي يفتقر فيها الطفل إلى المرونة على نحو متوقع.** يمكن استخدام القصص الاجتماعية التي ألفتها كارول جراي كطريقة لمساعدة الأطفال الذين يعانون التوحد على فهم المعلومات الاجتماعية كي يمكنهم التعامل مع التفاعلات الاجتماعية بنجاح أكبر, وكذلك لمساعدة الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في المهارات التنفيذية. والقصص الاجتماعية هي أقصوصة قصيرة مختصرة تحتوي على ثلاثة أنواع من الجمل: (١) جمل وصفية تربط العناصر الرئيسية؛ و(٢) جمل مفاهيمية توضح استجابات ومشاعر الآخرين في الموقف و(٣) جمل توجيهية تحدد الإستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الطفل للتعامل مع الموقف بنجاح. لمزيد من المعلومات حول القصص الاجتماعية, زر موقع كارول جراي الإلكتروني (www.thegraycenter.org).

• **ساعد طفلك على التوصل إلى إستراتيجية بديلة للتعامل مع المواقف التي يسبب فيها الافتقار إلى المرونة أغلب المشكلات.** ويتضمن ذلك إجراءات بسيطة مثل العد إلى عشرة, والابتعاد عن الموقف للتهدئة، ثم العودة وطلب التدخل من شخص محدد.

• **ستستخدم بعضًا من إستراتيجيات المواجهة الواردة في كتاب** What to Do When Your Brain Gets Stuck, للمؤلفة دون هيبنر. رغم أن الكتاب معد للأطفال الذين يعانون أقصى درجات الافتقار إلى المرونة, واضطراب الوسواس القهري, فإنه يقدم وصفًا رائعًا لما يبدو عليه أن تكون مفتقرًا إلى المرونة وكذلك إستراتيجيات مواجهة رائعة. تمامًا مثل الكتب الأخرى التي سبق ذكرها للمؤلفة دون هيبنر, فإن هذا الكتاب معد لأن يقرأه الآباء والأطفال معًا، وهو مصمم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦-١٢ عامًا.

الحارس الوحيد: حين تحاول فتاة مراهقة السيطرة على جميع خططها

آنا طالبة في الصف الثامن الإعدادي تبلغ من العمر ١٤ عامًا، وهي دائما تبلي بلاءً حسنًا حين تعرف مسبقا وبدرجة كافية ما يتوقعه الآخرون منها وكذلك الأحداث والأنشطة المنظمة في جداول، وصار من المعتاد أن تنهار حين تواجه تغيرات غير متوقعة في الخطط. ولأن آنا كبرت الآن, أصبح لديها فرصة أكبر لوضع خططها واتخاذ قراراتها, الأمر الذي يستهويها. ويلاحظ والداها إيجابيات ذلك وسلبياته. كانت الإيجابيات هي قلة الخلافات نسبيا لأن انخراطهما المباشر في صناعة القرارات صار أقل. أما السلبيات فكانت اتخاذ آنا للقرارات ووضعها الخطط دون التشاور مع والديها, رغم أن تلك الخطط تستلزم تدخلا أبويا أو موافقة منهما عليها. على سبيل المثال, في الشهرين الأخيرين, دعت صديقاتها لحفل, ووضعت خططًا للذهاب إلى حفل آخر، واتفقت مع صديقة على الذهاب إلى صالة ألعاب الفيديو، وكل هذا دون تشاور مع والديها, وكانت تستشيط غضبًا حين يخبرانها إما بأن الخطة مرفوضة أو بحاجتهما إلى معرفة المزيد من التفاصيل قبل منحها الإذن. كما يلاقي والداها رد الفعل نفسه إذا نسيا إخطارها مسبقًا (قبل يوم أو يومين عادة) بأمور مثل مواعيد زيارة الطبيب المعالج أو طبيب الأسنان. عندما وصلت إلى سن البلوغ, ازدادت حدة انفعالاتها, مع صراخها, ورميها للأشياء

وإخبار والديها "بكراهيتها" لهما. وبناءً على سلوكها, تنتهي الحال بوالديها أحيانا إلى فرض عقوبة عليها, لكن ذلك لم يحل المشكلة. يبدو أن المشكلة هي أن آنا تضع خططا أو برامج لطريقة قضائها لوقتها دون أن تعي أو تراعي أن الآخرين قد يكون لديهم خطط مختلفة. فما إن تضع خطتها, حتى تمثل خطة أي شخص آخر تغييرًا غير متوقع, ويكون لها رد فعل سلبي كالعادة.

في لحظة هادئة, تتحدث آنا مع والديها ويتفقون على أنهم لا تعجبهم الطريقة التي تسير بها الأمور الآن، وتقول إنها تريد مساحة أكبر من الحرية في اتخاذ الخيارات. ويريد منها والداها التفكير في الخطط والبرامج التي يضعانها إضافة إلى بعض القواعد الأساسية التي يتوقعان منها تتبعها عندما تضع هي الخطط، ولمعرفتهما أن ابنتهما تبلي بلاءً أفضل تحت ظل الروتين وكل ما هو قابل للتوقع, فإنهما يقترحان الآتي:

• خلال الأيام التي لا يكون عليها القيام فيها بنشاط محدد بعد العودة من المدرسة (مثل التدرب على مسرحية أو موعد معين) يمكنها اختيار أحد أنشطتها "المعتادة" - كالذهاب إلى المكتبة, أو زيارة صديقة في منزلها، أو لعب مباراة مدرسية. وعلى آنا الاتصال بوالدتها لتخبرها بالمكان الذي ستذهب إليه, ومع من وكيف ستصل إلى هناك. وعندما تصل للمكان, عليها الاتصال بوالدتها لطمأنتها. فإذا كانت ذاهبة إلى منزل صديقتها, ستتصل والدتها بوالدي صديقتها. وبمجرد أن تتواجد في مكان, لا يمكنها تركه دون إذن, حيث ستقلها والدتها أو ستخبر والدتها بمن سيوصلها إلى المنزل. فإذا لم تلتزم بهذه القواعد, فإنها ستحرم من المزايا التي تتمتع بها (بمعنى الفرصة للقيام بأحد أنشطتها المعتادة) لمدة أسبوع.

• للأنشطة الخاصة مثل الفن, والرحلات إلى المركز التجاري, وحفلات المبيت, والحفلات, لن يسمح لها بالمشاركة ما لم تحصل على إذن, وهو الأمر الذي لن يكون قابلا للنقاش حتى تخبر آنا والديها بالمكان الذي ستذهب إليه, وتبلغهما بصحبة من ستذهب, وكم سيستغرق ذلك من وقت، وما هي وسيلة الذهاب. كما تحتاج إلى إخبارهما بمن سيقوم بالإشراف عليها, وسيتحدث والداها مع هذا الشخص للمتابعة معه.

• لأن التواصل يعد عنصرًا مهمًّا في هذه الخطة, يوافق والداها على شراء هاتف محمول لها, وتتفق معهما على عدم استخدامه خلال الساعات المدرسية.

• بالنسبة للمواعيد أو الأنشطة التي يحددانها لتقوم آنا بها, فإن والديها سيخبرانها بالوقت الذي سيحددان فيه ما سبق ذكره وتذكيرها أيضًا قبل الميعاد بيومين.

• ستراجع آنا مع والديها الخطة مرتين في الأسبوع على الأقل وتقرر إذا ما كان ذلك يستلزم إحداث أي تغييرات.

إلى جانب هذه الخطة، يوضح والدا آنا سبب أهمية هذه المعلومات بالنسبة لهما، وتشعر بأن اهتمامها زائد على الحد المطلوب, لكنها تبدي استعدادها لتجربة الخطة.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: المرونة

الهدف السلوكي المحدد: ستخبر آنا والديها إذا اختارت نشاطًا متفقًا عليه أو إذا ما كانت ستطلب الإذن قبل الالتزام بالأنشطة التي لم يتفقوا عليها بعد

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيكون مع آنا قائمة بالأنشطة التي تمت "الموافقة عليها مسبقًا"
- سيشتري لها والداها هاتفًا محمولًا
- سيقوم والداها بإخطارها بالمواعيد مسبقًا

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: ستتعلم آنا كيفية وضع جداول أعمال الآخرين في الاعتبار عندما تحاول جدولة خططها، كما ستتعلم تقبل الحدود لخططها.

من سيعلم المهارة؟ الوالدان

الإجراء:

- يمكن لآنا أن تختار من قائمة الأنشطة التي لا تستلزم الحصول على إذن مسبق مع إخبار والديها بالخيار الذي اتخذته
- الأنشطة غير المدرجة في هذه القائمة تستلزم دائمًا من آنا الحصول على إذن مسبق
- ستتواصل آنا مع والديها باستخدام هاتف محمول يشتريانه لها
- سيقوم والداها بإخطارها مسبقًا بالمواعيد/ الالتزامات التي حدداها لها
- ستجلس آنا معهما مرتين في الأسبوع لتقييم الخطة

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

- ستملك آنا مساحة أكبر من السيطرة/الاختيار حول بعض الأنشطة
- سيتم إخطار آنا مسبقًا بالمواعيد
- ستحصل آنا على هاتف محمول

مفاتيح النجاح

- ابذل قصارى جهدك للالتزام بالاتفاق الأولي وواصل رغم العواقب. سيكون من المعتاد

بالنسبة لطفلة تبلغ من العمر ١٤ عامًا أن تختبر/تتجاوز حدود هذه الخطة بعدم الاتصال, أو بالاتصال متأخرًا، أو بوضع خطة مبدئية ثم مشاورة والديها فيها. يمكن أن يكون ذلك غير مقصود (نسيان إجراء مكالمة) أو مقصودًا. وقد يكون من الصعب أن تبقى حازمًا حين يحدث ذلك لأنه من الطبيعي أن تكون لديك رغبة في إتاحة المزيد من الفرص لطفلك أو تجنب الدخول في نوبة غضب كبيرة. لكن ما لم تداوم على ذلك, لن تحقق أنت وطفلك أي شيء من هذه المعالجة.

التعامل مع تغير الروتين

يبلغ مانويل من العمر ٥ أعوام، وهو يحضر جلسة ما بعد الظهر في روضة الأطفال, وتقله والدته كل يوم في الساعة الثانية والنصف بعد الظهر، فلقد كان يتبع روتينًا ثابتًا. وكان والداه - غير المنظَّمين بالفطرة - يعلمان أن الروتين المنتظم والمساحات المنظمة يمثلان أهمية بالنسبة له. لذا فإن دفعه لتجربة أنشطة جديدة يستلزم قدرًا كبيرًا من الملاطفة, ولن يجرب شيئًا جديدًا للمرة الثانية إذا فشلت تجربته الأولى فشلًا ذريعًا. فحين سقط بينما كان يقود الدراجة دون وضع عجلات التدريب, رفض أن يجرب قيادة الدراجة للمرة الثانية رغم أن والده كان يمسك به بينما يقود. وفي المدرسة احتاج الأمر إلى بعض الوقت, لكنه يلعب مع زملائه ويبدو أنه يستمتع بوقته. غير أنه في المواقف الاجتماعية الأخرى مع الزملاء أو المراهقين, يميل مانويل إلى أن يتوارى خلف والدته أو والده ما لم يكن يعرف هؤلاء الأشخاص عن قرب. وأحيانا يمثل برنامج إقلال مانويل بعد الظهر مشكلة كبيرة لكل من مانويل ووالدته. ولقد رسخا روتينًا ثابتًا لمعظم الأيام، فبعد أن تقله أمه, يتوقفان بالسيارة لشراء وجبة خفيفة من متجر قريب. وتشغل والدته أسطوانة مدمجة يحب الاستماع إليها, ويعودان إلى المنزل عبر الطريق الطويل حتى ينتهي من تناول الوجبة الخفيفة. إذا كان الطقس جيدًا, يلعب في الفناء, وإذا لم يكن الطقس جيدًا, يلعب بالمكعبات في الطابق الأرضي. وكان أي تغير في هذا النظام - مثل التوقف بالسيارة لدخول المصرف, أو إقلال شقيقته من المدرسة، أو اصطحابها لنشاط - يدفع مانويل إلى البكاء ورمي الأشياء ويظل مستاءً لعدة ساعات. ورغم أن والدته تفهم احتياجه إلى الروتين, فإنها سئمت هذه الانفعالات. وتفهم أنه عندما يكبر, فلا العائلة ولا بقية العالم سيتمكنون من التكيف مع روتينه الخاص؛ ولذا فإنهما بحاجة إلى التوصل إلى إستراتيجيات لزيادة تقبله للتغيير.

يبدو أن المشكلة تكمن في أن مانويل لا يغير من الخطة أو النتيجة حين يتم إقلاله. وتقرر والدته أن تحاول دفعه إلى التعود على بعض خطط الإقلال المختلفة بشكل منتظم. إنها تعرف أن المفاجآت لا تناسبه؛ لذا تقدم له الفكرة أولًا: "أحيانًا بعد أن أقلك يا مانويل أشتري لك وجبة خفيفة ونعود إلى المنزل. وفي أحيان أخرى أضطر إلى القيام بشيء قبل العودة إلى المنزل, مثل التوقف بالسيارة لدخول المصرف أو إقلال ماريا. وفي أغلب الأوقات, أعلم بذلك في الليلة السابقة. بأية طريقة تريد مني إخبارك بذلك؟ يمكنني أن أخبرك فحسب أو يمكننا أن نضع معًا خطة باستخدام الصور". يفضل مانويل ألا يتغير أي شيء, لكن والدته مصرة, فيقع اختياره على الصور. ويقرران أنهما سيلتقطان صورًا في النهاية. لكن في البداية, بمساعدة شقيقته, يرسم صورًا للسيارة, والمنزل, والمصرف, ومدرسة شقيقته، و ماريا وهي تلعب كرة القدم؛ لأن هذه هي محطات التوقف على الأرجح. ويضعون

ورقة ملصقة على كل صورة ولاصقات فيلكرو خلفها. تبدأ والدة مانويل في تغيير الروتين ليومين في الأسبوع ثم تزيد المدة إلى ثلاثة أيام. وتتحدث كل ليلة مع مانويل حول طبيعة الخطة في اليوم التالي فينظم الصور في "نظام". وقبل أن يذهب للمدرسة في اليوم التالي, يراجعان النظام وتأخذه معها بداخل السيارة في طريق عودتها لإقلال طفليها من المدرسة. في البداية يعترض مانويل حين يختلف مسار اليوم, لكن حدة الاعتراضات خفت مقارنة بما كان عليه الأمر من قبل. بمرور الوقت, تضيف الأم مهام أخرى ويبدو أن مانويل لا يواجه صعوبات مع تغييرات ما بعد الانصراف من المدرسة تلك مادام يتم إخطاره مسبقًا. وتتمكن الأم من تغيير وقت الإخطار إلى الصباح, قبل أن يتوجه إلى المدرسة في ذلك اليوم. ويتمثل هدفها في النهاية في إعطاء مانويل الخطة أو البرنامج حين تقله من المدرسة؛ لأن هذا سيمنحها المرونة للتخطيط ليومها.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: المرونة

الهدف السلوكي المحدد: سيشارك مانويل في تغيير نظام إقلاله بعد الإنصراف من المدرسة دون الدخول في نوبات غضب

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- ستكون مع مانويل صور للأنشطة المحتملة بعد الانصراف من المدرسة
- تقوم الأم بإخبار مانويل بالخطة في الليلة السابقة
- تراجع الأم البرنامج في الصباح وتأخذ معها البرنامج عند اصطحاب مانويل من المدرسة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: المرونة بشأن التغيير في الخطط

من سيعلم المهارة؟ الأم

الإجراء:

- تخبر الأم مانويل بوجود تغيير في النظام وتسأله عن أية طريقة يريد منها أن تخبره بتلك التغييرات من خلالها
- ترسم لوحات للأنشطة المختلفة
- لكل يوم, بناءً على الخطة, يتم تنظيم الصور في جدول
- تتم مراجعة النظام في الليلة التي تسبق اليوم, وفي اليوم نفسه وفي فترة ما بعد الظهر

حين يدخل "مانويل" السيارة

• تضاف أنشطة جديدة/تغييرات بمرور الوقت

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

• لا حوافز معينة مدرجة في الخطة

مفاتيح النجاح

• لا تتوقع من طفلك أن يتحلى بالمرونة عند حدوث تغير في المعالجة! تذكر أنك تتعامل مع طفل يواجه صعوبات بالغة مع التغيير في الروتين اليومي. بمجرد أن يتم ترسيخ هذا النظام الجديد, يمكن أن يكون ذلك أيضًا توقعًا ثابتًا للطفل، وأنك إذا لم تستخدمه, فقد تضطر إلى التعامل مع نوبات غضب حول التغيير في المعالجة نفسها. وأي تغيير جذري في الخطة ينبغي مراجعته مع الطفل حتى يعرف ما هو قادم.

• كن مستعدًّا لإضافة تغييرات غير معلنة على المعالجة. أحيانًا لا يمكنك أن تتوقع تغييرًا جذريًّا لتهيئة طفلك, إلا أنه يحتاج إلى تعلم التكيف مع تلك التغييرات أيضًا. بمجرد أن يظهر طفلك قدرة محدودة على التعامل مع التغيير في البرنامج بهدوء, أخبره مسبقًا بأن التغييرات المفاجئة يمكن أن تحدث من حين لآخر. ثم ابدأ بإدخال بعض التغييرات في اللحظة الأخيرة على البرنامج, لكن أبق على التغييرات التي سيفضلها طفلك, مثل الذهاب لتناول المثلجات, في البداية. ثم أدخل بعدها تدريجيًّا أنواعًا أخرى من التغييرات.

الفصل العشرون

تعزيز مهارة المثابرة لتحقيق الهدف

تشير المثابرة على تحقيق الهدف إلى تحديد الهدف والعمل عليه دون التعرض للتشتت نتيجة للاهتمامات المتباينة. وكلما سعينا إلى الوصول إلى هدف طويل المدى فإننا نظهر تلك المهارة. إن الشابة البالغة من العمر ٢٥ عامًا والتي تقرر أنها ترغب في خوض ماراثون وتتدرب لمدة عام للقيام بذلك تظهر مثابرة حقيقية موجهة نحو الهدف. وموظف المتجر الذي يطمح لأن يكون مديرًا ويتطوع للقيام بمهام إضافية في العمل ليظهر أن لديه الحافز على صعود السلم المؤسسي يظهر تمتعه بمهارة المثابرة لتحقيق الهدف. وحين يقلل الزوجان من نفقات الاستجمام والترفيه لتوفير ما يكفي من المال لسداد الدفعة الأولى من قسط المنزل, فهما يظهران أيضًا مثابرة لتحقيق الهدف. إذا وجدت نفسك كثيرًا ما تغير من أهدافك نتيجة لظهور اهتمامات جديدة أو كنت لا تعتبر أن تحسين أدائك بمرور الوقت أمر مهم, وإن كنت تفتقر إلى مهارة المثابرة فيمكنك استخدام الاقتراحات الواردة في الفصل الثالث لمساعدة طفلك قدر المستطاع بما أنكما تعانيان نقطة الضعف نفسها.

كيف تنمو مهارة المثابرة لتحقيق الهدف

رغم أن المثابرة لتحقيق الهدف إحدى المهارات التنفيذية التي تنمو في نهاية المطاف, فمنذ الوقت الذي كان فيه طفلك في مرحلة الطفولة المبكرة كنت تحفزه على تنمية تلك المهارة - حتى لو لم تكن تدرك أنك تفعل ذلك في الواقع. وسواء تمثل ذلك في مساعدة طفلك الذي يتعلم المشي على تجميع قطع أحجية الصور المقطعة أو مساعدة طفلك ذي الأعوام الخمسة على ركوب الدراجة, فإنك في كل مرة كنت تحفز فيها الطفل على الاستمرار في المحاولة رغم صعوبة الأمر كنت تحثه على استخدام مهارة المثابرة لتحقيق الهدف، والذي يمتلكها بالفعل. وعلى نحو مماثل, حين تقنع طفلك بأن إتقان المهارات الجديدة يستغرق وقتًا, ويستلزم ممارسة وجهدا, وتثني على طفلك لاستمراره في القيام بشيء صعب, تكون قد ساعدت الطفل على تقدير تلك المهارة. يكتسب الأطفال مفهوم المثابرة خصوصا من خلال الرياضة أو العزف على الآلات الموسيقية, لكن يمكنك تلقين مهارة المثابرة أيضًا من خلال تكليف طفلك بمهام مثل المهام الروتينية. في البداية, تكون مدة المهام الروتينية قصيرة وتنفذ ضمن مساحة صغيرة (مثل وضع فرشاة الأسنان في مكانها أو تعليق المعطف). عندما يكبر طفلك, ستلاحظ بالتأكيد أن باستطاعته التعامل مع المهام الروتينية الأطول أو تلك التي تستلزم العمل في مساحات أكبر (تنظيف حجرته, وكنس أوراق الشجر الذابلة, وتمشية الكلب وما شابه ذلك).

ومن الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة طفلك على اكتساب مهارة المثابرة، منحه مصروفًا ومساعدته على تعلم ادخار المال من أجل شراء الأغراض المرغوب فيها. في الصف الثالث الابتدائي, يكون معظم الأطفال قد تعلموا ادخار القليل من المال على الأقل لشراء غرض يريدونه. وعند وصولهم إلى المرحلة الإعدادية, يكون أغلب الأطفال قد اكتسبوا مفهوم المثابرة الموجهة نحو الهدف

بما يكفي على الأقل لممارسة رياضة أو العزف على آلة موسيقية أو اختيار طريقة قضائهم وقتهم لكي يحصلوا على درجات جيدة في المدرسة. في المرحلة الثانوية المبكرة, يبدأ الأبناء في فهم أن أداءهم اليومي في المدرسة يمكن أن يؤثر على النتائج مثل اختيارات الجامعة, وفي أواخر السنة الثانية من المرحلة الثانوية أو في بداية السنة الثالثة منها, تجدهم يتخذون خطوات كبرى لتعديل سلوكهم لتحقيق الأهداف المرجوة على المدى الطويل.

لتقييم مدى ملاءمة مثابرة طفلك مع فئته العمرية، أكمل الاستبيان التالي، الذي يستند إلى التقييم الأبسط الذي قمت به في الفصل الثاني.

.

إلى أي مدى يجيد طفلك مهارة المثابرة الموجهة نحو الهدف؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة لما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥ ٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/الحضانة

__ سيوجه الأطفال الآخرين في أنشطة اللعب أو اللعب التخيلي

__ سيطلب المساعدة على حل الخلافات من أجل غرض مرغوب فيه

__ سيجرب أكثر من حل لتحقيق هدف بسيط

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ سيلتزم بالمهمة الصعبة من أجل تحقيق هدف مرجو, مثل تشييد مبنى معقد من مكعبات الليجو

__ سيعود إلى المهمة لاحقًا إذا تعرض للتشتت

__ سيعمل على مشروع مرغوب فيه لعدة ساعات أو على مدار عدة أيام

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

___ يمكن أن يدخر من مصروفه لمدة تتراوح من ٣ إلى ٤ أسابيع لشراء غرض مرغوب فيه

___ يمكن أن يتبع جدولًا للتدرب ليتقن مهارة مرغوبًا فيها (رياضة أو آلة موسيقية) - قد يحتاج إلى تذكيرات

___ يمكن أن يواظب على هواية على مدار عدة أشهر

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

___ قادر على بذل مزيد من الجهد لتحسين الأداء (مثل: بذل مزيد من الجهد للحصول على درجة أعلى في الاختبار أو في التقرير المدرسي)

___ على استعداد لأداء المهام الصعبة من أجل كسب المال

___ على استعداد للتدرب دون تذكيرات لتحسين الأداء

من كتاب **ذكي ولكن مشتت** لمؤلفيه بيج داوسون وريتشارد جوار. حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس لعام ٢٠٠٩. متوافر لدى مكتبة جرير.

زيادة درجة المثابرة في المواقف اليومية

رغم أن هذه المهارة تعد إحدى المهارات التنفيذية التي تنمو بشكل كامل في نهاية المطاف, فإن هناك خطوات يمكنك اتخاذها بداية من مرحلة الطفولة المبكرة لمساعدة طفلك على اكتساب مهارة المثابرة:

• **ابدأ من مرحلة مبكرة للغاية, واجعل المهام قصيرة جدًّا بحيث يكون الهدف واضحًا** (من حيث الزمان والمكان). قدم الدعم وساعد طفلك على إنهاء المهمة وأثن عليه لإنجازه إياها. على سبيل المثال, إحدى الألعاب التي يستمتع بها الأطفال في البداية هي الأحاجي - ابدأ بالأحاجي مع عدد قليل للغاية من القطع, وإذا تعثر الطفل, فأعطه تلميحات أو ساعده على اللعب (على سبيل المثال: قم بالإشارة إلى القطعة التي يحتاج إليها طفلك والمكان المناسب لها واطلب منه وضع القطعة في مكانها).

• **بينما تساعد طفلك على تنمية قدراته والوصول لأهداف أبعد, ابدأ بالأهداف التي يريد طفلك العمل عليها.** الأرجح أن طفلك سيكون أكثر اهتمامًا بمواصلة مهمة مثل بناء مبنى أكثر تعقيدًا من مكعبات الليجو من تنظيف أرضية حجرة نومه. حفزه, وقدم له إشارات, أو تلميحات بسيطة وساعده عند الحاجة (الحد الأدنى اللازم من المساعدة ليحقق الطفل النجاح) ثم أثن عليه لمواصلته المهمة.

• **أعط لطفلك شيئًا ليتطلع إلى القيام به عند إنجاز المهمة**، فهذا سيحفز الطفل على مواصلة المهام غير الممتعة, مثل المهام الروتينية. إذا كانت قدرة طفلك على الاحتمال ضعيفة للغاية, فقدم مكافأة بعدما ينتهي من جزء من المهمة الروتينية.

• **خصص الوقت المطلوب لتحقيق الأهداف ولكن تدريجيًّا.** في البداية ينبغي أن يكون من السهل تحقيق الأهداف في غضون بضع دقائق أو في أقل من ساعة. يمكن زيادة مدة الوقت, وسيتمكن طفلك في النهاية من إنجاز قدر كبير قبل تحقيق الهدف أو الحصول على المكافأة. لمساعدته على تعلم تأجيل

الإشباع لدقائق حتى أيام, رسخ لوجود تغذية راجعة ثابتة كلما أحرزت تقدما نحو الهدف. يمكن استخدام العملات الرمزية التي توضع داخل وعاء, وقطع الأحاجي، وتلوين أجزاء من الرسم بحيث تعكس مدى التقدم (مثلها مثل مقياس الحرارة الذي يستخدم عادة في جمع التبرعات الخيرية, بحيث يعكس الزئبق الذي بداخل مقياس الحرارة كم الأموال المجمعة).

• **ذكر الطفل بما يعمل عليه.** إذا كان يدخر الأموال من أجل شراء لعبة, فقم بتعليق صورة اللعبة على حائط حجرة نومه أو على باب الثلاجة؛ حيث تكون التذكيرات المرئية أكثر فاعلية من الشفهية عادة؛ فالتذكيرات الشفهية يفسرها المراهقون باعتبارها إلحاحًا مستمرًّا حيث يتضايقون من توجيه الانتقادات لهم!

• **استخدم التكنولوجيا لتقديم التذكيرات.** ومثال ذلك هو الملاحظات الملصقة التي تظهر على سطح المكتب عند تشغيل شاشة الحاسب الآلي؛ كما توجد برامج "العد التنازلي" مثل البرنامج المتوافر لتحميله كعنصر واجهة مستخدم لحواسيب ماكنتوش الآلية.

• **تأكد من أن المكافأة التي تستخدمها كحافز للمثابرة الموجهة نحو الهدف هي مكافأة يريدها الطفل بالفعل وليست متاحة له بسهولة.** إذا كان طفلك يحب ألعاب الفيديو, على سبيل المثال, ولديه ثلاثة أجهزة مختلفة للعب, و٢٤ لعبة, ويمكنه لعبها متى أراد, لن يكون لديه حافز كافٍ لتأجيل الإشباع والمثابرة نحو أي هدف لشراء ألعاب فيديو أو الحصول على وقت للعب.

الانهزاميون لا يكتسبون الثقة بالنفس أبدًا: كيف تساعد الطفل على الالتزام بالعمل واللعب

إن صامويل طفل فضولي في الحضانة يبلغ من العمر خمسة أعوام ويحب تجربة الأشياء الجديدة, لكن يبدو أنه يتخلى سريعًا عن أي نشاط, إما لأنه يفقد الاهتمام به أو لصعوبته. إنه يتخلى عن مهام "العمل" مثل المهام الروتينية البسيطة والأنشطة المدرسية وكذلك عن الأنشطة الممتعة, مثل ألعاب الفيديو والألعاب الرياضية (قذف/التقاط الكرة، وركوب الدراجة). أما شقيقته البالغة من العمر ثلاثة أعوام فهي تتسم "بالعناد" والمثابرة حتى تنجز كل ما بدأته, ما يثير قلقًا كبيرًا لدى والدي صامويل على ابنهما. هل افتقاره للمثابرة يجعله أكثر كسلًا وأقل تقبلا للأنشطة الجديدة؟ وعلى ما يبدو صارت ثقته بنفسه أضعف مما كانت عليه حين كان أصغر سنًّا.

يريد والده مساعدته, لكن لم يكن تحفيزه في أثناء النشاط ولا الإصرار على إنهائه كان له التأثير المستمر. وهما يريدان وضع خطة مع صامويل, لكنهما بحاجة إلى بعض المعلومات الإضافية. حين يبدأ صامويل النشاط, هل يكون سقف توقعاته مرتفعًا للغاية؟ وما أن يبدأ, هل يبدو هدفه بعيد المنال؟ بعد التحدث مع صامويل حول بعض الأنشطة التي تركها, صارا يدركان أن كلا العاملين يمكن أن يكون له تأثير. فقد أراد في رياضة البيسبول أن يسجل "هدفًا من ضربة واحدة" (من نقطة الانطلاق وخارج الملعب) عند ضربه للكرة. وبعد عدة محاولات فاشلة اعتقد أنه لن يحقق ذلك أبدًا, لذا توقف عن الأمر.

وقد عرض والده عليه مساعدته على تسجيل هدف إذا وافق صامويل على أهداف من مسافة أقصر

وأسهل (مثل لمس الكرة) ومدة محددة للتدريب (من ٥ إلى ١٠ دقائق). يوافق صامويل على ذلك, ويصممان معًا مخططًا على الحاسب الآلي لحفظ عدد مرات ضرب الكرة وعدد الأهداف المسجلة في كل يوم تدريب. يضع صامويل البيانات في المخطط، ويبدو أن الخطة تعجبه ويلاحظ والداه خروجه أحيانًا بمفرده للتدريب. ويصير طفلهما أكثر ثقة في إتقانه لضرب الكرة فيبدأ في تمرين تثبيت الكرة في نشاط ترفيهي مع أصدقائه.

يجرب والده خطة مماثلة للمهمة الروتينية, وهي وضع الأطباق في الغسالة الخاصة بها. ولأنه يكره تلك المهمة, يخفف والداه في البداية من حجم المهمة (تنظيف طبقه وكوبه فقط) ويقدمان حافزًا (نقاطًا) على كل طبق/كوب إضافي يغسله. ثم يضاعفان من حجم التكليف تدريجيًّا ويزيدان من سهولة الحصول على الحافز. على مدار شهر, يضع بقية أطباق أفراد العائلة بداخل غسالة الأطباق ويحصل على المكافأة بشكل منتظم. يتبنى والداه تلك الأساليب كإستراتيجية عامة لتعليم صامويل بذل الجهد والمثابرة كلما واجه صعوبات في نشاط أو مهمة.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: المثابرة لتحقيق الهدف

الهدف السلوكي المحدد: سيزيد صامويل من درجة المثابرة مع المهام المفضلة والأقل تفضيلًا

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- اجعل التكليفات سهلة وحدد أهدافًا بسيطة يسهل إنجازها
- تابع التقدم المحرز على الجدول البياني البسيط
- توفير الدعم الأبوى لبناء المهارة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: إنجاز الهدف أو إنهاء تكليف المهمة من خلال إنهاء خطوات المهمة الصغيرة بنجاح

من سيعلم المهارة؟ سيقوم والدا صامويل بمساعدته على تعليم المهارة, وسيبدأ صامويل بالتدرب وحده

الإجراء:

- سيعمل والدا صامويل معه على تحديد أهداف وتكليفات المهام القابلة للتحقيق
- يوافق صامويل على جدول ومعيار التدريب

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- تغذية راجعة إيجابية تعزز إنجاز الأهداف

• استخدام مخطط لجعل التقدم واضحًا وملموسًا

• نقاط تؤدي إلى الحصول على أغراض خارج قائمة المكافآت عند إتمام المهمة

مفاتيح النجاح

• **إذا تجنب طفلك النشاط لأنه لا يحقق نجاحًا سريعًا بدرجة كافية, فأدرج هذه المهمة قبل مهمة أكثر تفضيلًا.** ليس من الصعب رؤية أن طلب غسل الأطباق من صامويل قبل أن يسمح له بالجلوس أمام الحاسوب أو مشاهدة التلفاز قد يضيف حافزًا إضافيًّا للقيام بذلك. لكن قد ينطبق الأمر نفسه على شيء مثل ضرب الكرة بالمضرب؛ فحقيقة أنه نشاط ترفيهي لا تعني أن الممارسة ستبدو ممتعة للطفل الذي يفتقر للمثابرة؛ فهؤلاء الأطفال ينفد صبرهم سريعًا.

ادخار الأموال

من وجهة نظر والديه, فإن جاريد، البالغ من العمر ٩ أعوام طفل "متعجل"؛ فهو لا يحتمل الانتظار ويشعر بالإحباط سريعًا حين يضطر إلى العمل على هدف أو انتظار شيء يريده. وهو، على سبيل المثال, يتوقع أن يبرع في التزلج على لوح التزلج مثل صديقه المقرب رغم أنه بدأ متأخرًا عنه ولا يتدرب كثيرًا. وادخار المال من مصروفه أو المال الذي يحصل عليه في ذكرى ميلاده يعتبر أمرًا صعبًا, وبمجرد أن يحصل على أموال, يريد الذهاب إلى المتجر لإنفاقها. نتيجة لذلك يكون مفلسًا عادة ويطلب من والديه باستمرار إما أنه يشتريا له شيئًا يريده أو "إقراضه" أموالًا إلى أن يحصل على مصروفه. ودفعه إلى رد الأموال مرة أخرى ليس بالأمر السهل, لذا تبنى والداه سياسة "عدم الإقراض" ما عدا في الحالات الاستثنائية؛ فهما يريدان رؤيته يتعلم اتباع خطة للوصول لهدف مستقبلي, حتى إذا كان هدفًا قصير المدى نسبيا.

إن جاريد يريد جهازًا لألعاب الفيديو. في الماضي أخبره والداه بأنه بإمكانه شراء واحد إذا ادخر بعض المال. ورغم محاولته, لم يمض أسبوع أو أكثر حتى وجد نفسه يقرر إنفاق الأموال المدخرة على غرض وجده أكثر أهمية. ورغم قلق والديه من وجود ألعاب فيديو في المنزل, فإنهما يريان في رغبة جاريد وسيلة لتعليمه الوصول إلى الهدف، ويلاحظان جاريد وهو يعمل على شراء الجهاز والألعاب المتنوعة التي يريدها بالفعل. إذا نجحت خطة ادخار الأموال, فسيلاحظ جاريد سريعًا التقدم الذي يحرزه نحو الهدف. ولكن ادخار الخمسة دولارات التي يحصل عليها كمصروف شخصي لن تكون لها نتيجة سريعة على الأرجح. ولأن يوم ميلاده اقترب, فقد يساعد حصوله على الأموال من والديه, ومن الأقارب الآخرين، ومن الأصدقاء على إعطائه "دفعة قوية" لادخار أمواله، إلا أن والديه يدركان أنه يحتاج إلى رؤية تقدم ملموس نحو شراء جهاز ألعاب الفيديو.

يقرر والداه مساعدته على وضع خطة لشراء جهاز ألعاب الفيديو إذا أظهر اهتمامًا شديدًا، والذي أظهره عند التحدث معه. ويقترحان أنه إذا كان جاريد على استعداد لادخار كل أموال حفله الخاص من أجل شراء الجهاز, فيمكنه أن يشتريه على الأرجح في غضون ٥ أو ٦ أسابيع بإضافة أمواله التي

جمعها من المصروف. لا يشعر جاريد بارتياح في ذلك لأنه يعني أنه لن يحصل على هدايا في حفله الخاص. ويقترح أن يجلب الأصدقاء الأربعة الذين يدعوهم للحفل هدايا وسيستخدم أموال الحفل التي يحصل عليها من والديه وأقاربه لشراء الجهاز ثم يضيف بقية الأموال من مصروفه. لا يزال والداه يشعران بقلق من أنه لن يركز على الهدف، فيقرران الحصول على صورة لجهاز ألعاب الفيديو وتغليفها، ثم تقطيعها إلى قطع مثل الأحجية وجعل كل قطعة تساوي مكافأة قيمتها ٥ دولارات. وبوجود أموال حفله فان جاريد لديه بالفعل ما يكفي للحصول على قطع تكوِّن جزءًا كبيرًا من الأحجية, وستتم إضافة قطعة أخرى كل أسبوع بصفتها مصروفه الشخصي. وبعد عشرة أسابيع من حفل يوم ميلاده, أكمل جاريد الأحجية واشترى جهاز ألعاب الفيديو بكل سعادة، وأبدى والداه إعجابهما بهذا النظام واستطاعا استخدامه في تحقيق أهداف أخرى طويلة المدى.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: المثابرة الموجهة نحو الهدف

الهدف السلوكي المحدد: سيدخر جاريد الأموال المطلوبة لشراء جهاز ألعاب الفيديو في غضون ١٠ أسابيع من حفله الخاص بنجاح

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيصمم جاريد مع والديه أحجية يعني إكمالها أنه حقق هدفه وهو شراء جهاز ألعاب الفيديو
- سيقوم والدا جاريد بتذكيره بأنه في كل مرة يحصل على ٥ دولارات يمكنه الحصول على قطعة أحجية أخرى
- سيراجع جاريد مع والديه كل أسبوع ما تم إكماله من قطع الأحجية

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: تحقيق هدف قصير المدى من خلال التخطيط وادخار الأموال

من سيعلم المهارة؟ الوالدان

الإجراء:

- سيحدد جاريد ووالداه هدفًا حقيقيًّا باستخدام أحجية الصور
- سيقوم والدا جاريد بمساعدته على وضع إطار زمني حتى يكون الهدف واضحًا
- سيبدأ جاريد الخطة في وقت (حفله الخاص)؛ ما سيتيح له البدء بدفعة قوية نحو الهدف
- سيتابع جاريد ووالداه التقدم المحرز في الأحجية أسبوعيًّا وبشكل منتظم، وسيغدق والداه

عليه التشجيع في كل مرة يحصل فيها على قطعة أخرى من الأحجية

- سيصطحبه والداه مرة كل أسبوعين على الأقل إلى المتجر للعب النموذج التجريبي للعبة حتى يكون على اتصال قريب بهدفه

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- سيحصل جاريد على لعبة فيديو خاصة به ما كان ليحصل عليها قط بطريقة أخرى
- سيتبع والدا جاريد نظامًا مماثلًا لشراء الألعاب التي يريد أن يلعبها

مفاتيح النجاح

- **تذكر أن الأفق الزمني للطفل يكون أقصر من أفقك الزمني.** فلكي تنجح خطة كهذه, ينبغي أن يكون الهدف واضحًا دائمًا أمام الطفل؛ لذا لا تكن طموحًا أكثر من اللازم في تعليم تلك المهارة؛ فالتوقعات بأن الطفل سيدخر أموالًا لمدة أشهر أو يخصص كل موارده للمدخرات أمر غير واقعي.
- **تذكر أن تعلم الادخار يتطلب ممارسة منتظمة على المدى الطويل.** كن مستعدًّا لاستخدام نظم للادخار خلال فترة زمنية طويلة.

الفصل الحادي والعشرون

تنمية مهارة إدراك الإدراك

نعني بمهارة إدراك الإدراك القدرة على مراقبة نفسك عن بعد في موقف ما. إنها القدرة على ملاحظة الطريقة التي بها تحل المشكلات، وهي تتضمن المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي - أي أن تسأل نفسك: "ما مستوى أدائي الحالي؟"، أو " ما المستوى الذي كان عليه أدائي؟". إن البالغين ممن لديهم تلك المهارة يمكنهم تقييم الموقف المسبب للمشكلات, وأخذ التفصيلات المتعددة للمعلومة بعين الاعتبار, واتخاذ قرارات صائبة حول طريقة المضي قدمًا. كما يمكنهم تقييم أدائهم بعد ذلك، وقد يقررون القيام بالأمور بطريقة مختلفة في المستقبل إذا لزم الأمر. أما البالغون المفتقرون إلى تلك المهارة فقد يفوتون أو يتجاهلون المعلومات المهمة (خاصة التلميحات الاجتماعية) ويميلون إلى اتخاذ قرارات تستند إلى "ما يبدو صائبًا" بدلًا من إجراء تحليل دقيق للحقائق. فإذا شعرت بأنك كثيرا ما تتفوه بالعبارات غير اللبقة, أو تتخذ قرارات تندم عليها, وغالبًا ما تخفق في تتبع مدى نجاحك في تحقيق مساعيك, فعليك باتباع الإجراء المقترح في الفصل الثالث لمساعدة طفلك على تعلم مهارة لا تمثل نقطة قوة لك أيضًا.

كيف تنمو مهارة إدراك الإدراك

إن إدراك الإدراك هو عبارة عن مجموعة معقدة من المهارات التي تبدأ بالنمو خلال السنة الأولى من العمر مثلما يعمل الأطفال الرضع على تنظيم خبراتهم, عبر التنظيم والتصنيف والبدء في إدراك العلاقات بين الأسباب والنتائج. ويتسع نطاق تلك المهارات خلال مرحلة تعلم المشي, بحيث يحمل كل من النظام, والروتين، والطقوس - أي جميع الآليات التي يتحكمون بواسطتها في خبراتهم - أهمية خاصة للطفل. وفي مرحلة روضة الأطفال, يتحول تركيز الطفل من الاستكشاف الأولي إلى الإتقان. ففي هذه السن, يبدأ الأطفال في إدراك أن الآخرين لديهم خبرات إدراكية مختلفة, كما يبدأون في تمييز المشاعر لدى الآخرين ويتمكنون من تبادل الأدوار. بعد ذلك بفترة قصيرة, بين عمر الخامسة والسابعة, يبدأ الأطفال في إدراك أن الآخرين لديهم أفكار ومشاعر مختلفة, ويتوصلون إلى فهم بدائي لمقصد من أمامهم (كأن يؤذيهم شخص عن قصد أو دون قصد). وفي مرحلة الطفولة الوسطى, يتسع نطاق مهارات إدراك الإدراك بدرجة هائلة؛ فالأمر لا يقتصر على أن الأطفال في هذه السن يكون لديهم فهم أعمق لأفكارهم ومشاعرهم ونواياهم فحسب, بل يفهمون كذلك أن أفكارهم ومشاعرهم ونياتهم يمكن أن تكون موضوع تفكير الآخرين؛ لهذا ينمي الأطفال في المرحلة الإعدادية وعيًا ذاتيًّا حول أفعالهم وحول السبب وراء كون الانسجام يمثل أولوية بالنسبة إلى الكثيرين. إنهم لم يتعلموا بعد أنه رغم قدرة الآخرين على التفكير فيهم بطريقة قد تحمل قدرا من التطفل فإن هذا لا يعني أنهم يقومون بذلك بالفعل! في المرحلة الثانوية, يتمكنون من التمهل ووضع الأمور في نصابها بدرجة أكبر, وذلك لأن المكونات الأساسية لمهارة إدراك الإدراك صارت تتجمع وتتضح.

وكي تقيم مستوى مهارات إدراك الإدراك لدى طفلك مقارنة بفئته العمرية, أكمل الاستبيان التالي,

والمبني على التقييم الذي أجريته لطفلك في الفصل الثاني.

ما مدى تطور مهارات إدراك الإدراك لطفلك؟

استخدم المقياس التالي لتقييم مدى إجادة الطفل في أداء كل المهام المدرجة. في كل مستوى, يمكن أن يتوقع من الأطفال أن يؤدوا كل المهام المدرجة بما يتراوح بين الجيد نسبيًّا إلى الجيد جدًّا.

المقياس

صفر - أبدًا أو نادرًا

١ - يؤدي لكن دون إجادة (حوالي ٢٥٪ من الوقت)

٢ - يؤدي بإجادة (حوالي ٧٥٪ من الوقت)

٣ - يؤدي بإتقان (بصورة دائمة أو شبه دائمة)

روضة الأطفال/ الحضانة

__ يمكن أن يجري تعديلات بسيطة على مشروع بنائي أو مهمة تكوين أحجية حين تفشل المحاولة الأولى

__ يمكن أن يتوصل إلى استخدام مبتكر (لكن بسيط) لأداة لحل مشكلة

__ يقدم اقتراحات لطفل آخر لكيفية إصلاح شيء

المرحلة الابتدائية التمهيدية (الصفوف ١-٣)

__ يمكن أن يعدل سلوكه استجابة لتغذية راجعة من أحد الوالدين أو أحد المعلمين

__ يمكن أن يلاحظ ما يحدث للآخرين ويغير سلوكه على نحو ملائم

__ يمكن أن يقترح أكثر من حل للمشكلة وينتقي أفضل خيار

المرحلة الابتدائية المتوسطة (الصفوف ٤-٥)

__ يمكن أن يتوقع نتيجة إجراء ويجري تعديلات وفقًا لذلك (مثل: تجنب إثارة المشكلات)

__ يمكن أن يقترح عدة حلول للمشكلات ويوضح أفضل حل

__ يستمتع بعنصر حل المشكلة للواجبات المدرسية أو ألعاب الفيديو

المرحلة الإعدادية (الصفوف ٦-٨)

__ يمكن أن يقيم أداءه بدقة (مثل: في حدث رياضي أو واجب مدرسي)

__ يمكن أن يلاحظ تأثير سلوكه على الزملاء ويجري تعديلات (مثل الانسجام مع المجموعة أو

تجنب تعريضهم للمضايقة)

___ يمكن أن يؤدي مهام تتطلب المزيد من التفكير المجرد

تحسين مهارات إدراك الإدراك في المواقف اليومية

هناك مجموعتان من مهارات إدراك الإدراك يمكن أن تساعد طفلك على تنميتها. تتضمن إحدى المجوعتين قدرة الطفل على تقييم أدائه في المهمة, مثل المهمة الروتينية أو الفرض المنزلي, وإجراء تغييرات بناءً على هذا التقييم. وتتضمن المجموعة الثانية قدرة الطفل على تقييم المواقف الاجتماعية - أي سلوكه وردود أفعال الآخرين نحوه وكذلك سلوك الآخرين.

لمساعدة طفلك على تنمية المهارات المرتبطة بأداء المهمة, جرب التالي:

• **قدم ثناءً خاصًا بالعناصر الرئيسية لأداء المهمة.** على سبيل المثال, إذا أردت أن تعلم طفلك الدقة في إتمام المهمة, فأثن عليه عند قيامه بذلك: "تعجبني طريقة إعادتك لكل مكعب من المكعبات داخل الصندوق" أو "يعجبني أنك نظرت تحت فراشك لترى إذا ما كانت هناك ملابس متسخة".

• **علم طفلك أن يقيم أداءه في المهمة.** بعد إنهاء الفرض المنزلي الخاص بالتهجئة الذي طلب منه فيه وضع كل كلمة تتم تهجئتها في جملة, اسأله: "كيف كان أداؤك في رأيك؟ هل اتبعت التوجيهات؟ هل يروقك شكل الورقة؟". يمكنك أن تقدم أيضًا اقتراحات بسيطة ومحددة للتحسين - يفضل البدء بما هو إيجابي: "لقد كتبت جملا رائعة بالفعل, لكن أحيانًا تتشابك كلماتك على الصفحة. ما رأيك في أن تجرب وضع إصبعك على الصفحة في نهاية كل كلمة وترك مسافة معقولة بين الكلمة و الكلمة التي تليها". عند تقديم التغذية الراجعة والاقتراحات, أجِّل الحكم؛ لأن الانتقاد عادة ما يزيد الوضع سوءًا.

• **اطلب من الطفل أن يتعرف على شكل المهمة المنجزة.** إذا كانت مهمة ابنك هي تفريغ غسالة الأطباق, فاطلب منه وصف ما يعنيه ذلك (وهو إخلاء غسالة الأطباق من الأطباق, ووضع كل شيء في الأدراج أو الخزانة), يمكنك كتابة ذلك على ورقة وتعليقها بشكل لافت للنظر لمساعدة الطفل على التذكر.

• **علم الأطفال مجموعة من الأسئلة التي يمكنهم طرحها على أنفسهم حين يواجهون مواقف بها مشكلات.** وذلك مثل: "ما المشكلة التي أحتاج إلى حلها؟", "ما خطتي؟", و"هل أتبع الخطة؟"، و"كيف كان أدائي؟".

لمساعدة طفلك على تعلم قراءة المواقف الاجتماعية, جرب الآتي:

• **العب لعبة التخمين لتعلم طفلك فهم تعبيرات الوجه.** كثير من الأطفال الذين يواجهون صعوبات تتعلق بهذه المهارة يجهلون كيفية فهم تعبيرات الوجه أو المشاعر. ومن طرق تعليم هذه المهارة تحويلها إلى لعبة تخمين بحيث يؤدي كل من الآباء والأبناء تعبيرات وجه على أن يخمن كل منهم

المشاعر التي يحاول الطرف الآخر نقلها. وهناك طريقة أخرى وهي تشغيل برنامج تليفزيوني مع منع الصوت وتخمين مشاعر الشخص بناءً على تعبيرات الوجه ولغة الجسد (يمكنك تسجيل البرنامج على شريط فيديو حتى تتسنى لك العودة إلى الوراء ومشاهدة المقاطع مع تشغيل الصوت مرة أخرى لتتأكد من تخميناتك).

• **ساعد الأطفال على معرفة أن نبرة الصوت تغير معنى ما يقال.** يقال إن ٥٥٪ من التواصل يكمن في تعبيرات الوجه, بينما ٣٨٪ منه يكمن في نبرة الصوت، و ٧٪ منه يكمن في الكلمات المنطوقة بالفعل. لذا صف لطفلك نبرات الصوت المختلفة (وقت المضايقة, والسخرية, والبكاء، والغضب) ثم اطلب منه استخدامها لتمييز نبرات الصوت التي يستخدمها للتواصل بالإضافة إلى نبرات الصوت التي يستخدمها الآخرون.

• **تحدث عن الدلالات التي يمكنك ملاحظتها لمعرفة مشاعر الشخص حتى إذا حاول الشخص إخفاء مشاعره.** هل هناك إشارات خفية (الضغط على الأسنان تعبيرًا عن الغضب، أو التحرك بعصبية تعبيرًا عن القلق)؟ حولها إلى لعبة استكشاف.

• **اطلب من طفلك أن يحدد كيف يمكن أن تؤثر أفعاله على شعور** غيره؛ فذلك يعلم لغة المشاعر والعلاقة بين الأسباب والنتائج.

لا مزيد من الادعاء بمعرفة كل شيء: مساعدة طفلك على تعلم الإنصات

إن يوشي، البالغة من العمر ١١ عامًا، هي الأكبر سنًّا بين ثلاثة أطفال في العائلة، وهي طالبة مجتهدة، وتمتلك ذاكرة جيدة، وتحب القراءة ومشاهدة القنوات التليفزيونية التثقيفية مثل قناة ديسكفري وقناة **أنيمال بلانيت**. وكانت نتيجة مهاراتها واهتماماتها أن خزنت الكثير من المعلومات في الذاكرة وأصبحت بمثابة "خبيرة صغيرة" في عدد متنوع من الموضوعات. يشجع والداها وأقاربها ذلك، كما يعتمدون عليها في معرفة المعلومات في بعض الأحيان. تحب يوشي تشارك معلوماتها الوفيرة مع الآخرين, مستمتعة بدور الخبيرة وبالثناء الموجه لها أحيانًا من البالغين. لكنها لا تعرف أين تضع حدًّا لأفعالها؛ حيث إنها عادة ما تصحح للآخرين أو تتجاهل ما سيقولونه, وتهيمن على مجرى النقاش. في المنزل, مثَّل ذلك مصدرًا رئيسيًّا للخلافات مع شقيقيها الأصغرين سنًّا. ويلاحظ والداها الآن أن نقل المعرفة التي اكتسبتها مثَّل مشكلة في بعض الأحيان، كما سئمت أقرب صديقات يوشي ادعاءها معرفة كل شيء, وسبب هذا السلوك في المدرسة خلافات داخل الفصل. من جانبها, تلاحظ يوشي أحيانا ردود أفعال الأشخاص على تعليقاتها أو تصحيحاتها, لكنها تميل إلى رؤية ذلك على أنها مشكلة خاصة بهم, لا بها. ويبدي والداها قلقهما من الخلافات التي يسببها سلوكها بداخل العائلة وبين ابنتهما وزملائها.

حين يتحدث معها والداها في البداية, تصر يوشي على أنه لم يبدر منها أي تصرف "غير لائق" وأنها تحاول أن تكون مفيدة للآخرين. لكن حين يطول الحديث, تعترف بأنها قلقة لأنها تشعر أحيانًا بأنها غير محبوبة ممن حولها.

إن مساعدة يوشي تمثل صعوبة لأن التحدث عما تعرفه هو أمر تلقائي الحدوث، وتقترح أنه ربما يمكنهم البدء بالعمل على ذلك في المنزل لأن الأمر يتكرر عادة مع أشقائها, وبالأخص عند اجتماع

العائلة لتناول الوجبات. يرى والداها أن الخطوة الأولى هي أن تصبح منصتة لا متحدثة فتبدي موافقتها على ذلك. أما الخطوة الثانية, فهي تقبل ما يقوله الأشخاص في الوقت الحالي مع عدم تصحيحه.

لبدء الخطة, توافق يوشي على ممارسة "الإنصات" بأن تكون آخر من يتحدث من الجالسين إلى الطاولة, بعد أن يتحدث شقيقاها ووالداها. وعندما تتحدث, يمكنها أن تطلب منهم معلومات إضافية حول الموضوع و/أو تثني عليهم. ويمكنها أن تتحدث أيضًا عن أنشطتها واهتماماتها. ولهذا الغرض وضعت يوشي ووالداها نظام تذكير بحيث إذا بدأت تصحح للأشخاص "وتنصحهم", يمكنهما أن ينبهاها. قبل البدء, تجتمع العائلة معًا وتوضح يوشي كيف ستحاول التغيير وما ستفعله للقيام بذلك.

في البداية، تجد يوشي صعوبة في اتباع الخطة وعادة ما تجلس حتى تنتهي من تناول الوجبات في صمت. غير أنه بمرور الوقت ومع عبارات الثناء والأسئلة التي أعطاها والداها إياها, تصبح قادرة على فعل ذلك بنفسها والتفاعل دون أن تصحح لأحد أو تنصح أحدًا. ثم تبدأ يوشي في استخدام الإستراتيجيات نفسها مع أصدقائها وزملائها في المدرسة، وتشعر بارتياح كاف لتخبر معلمها بالخطة, فيوافق المعلم على تنبيهها إذا بدأت تهيمن على مجريات النقاش أو تنتقد الآخرين. ولأنها أصبحت لا تدعي معرفتها بكل شيء دائمًا, صار البالغون والزملاء أكثر ميلا إلى طلب رأيها ومعلوماتها.

الخطوة الأولى: حدد هدفًا سلوكيًّا

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: إدراك الإدراك

الهدف السلوكي المحدد: زيادة الإنصات والتقليل من تقديم النصائح وتصحيح الآخرين في المحادثات

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيتحدث الأشخاص الآخرون في العائلة أولًا
- سيذكر الوالدان/ المعلم يوشي إذا بدأت تقدم النصائح أو تصحح كلام الآخرين
- سيصوغ الوالدان/ المعلم الإنصات وسلوكيات المحادثات المقبولة

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: في التواصل الاجتماعي, يجب الإنصات أولًا قبل التحدث وإظهار الاهتمام فيما يقوله الآخرون.

من سيعلم المهارة؟ الوالدان/ المعلم/ الأصدقاء

الإجراء:

• تكون يوشي آخر شخص يتحدث في اجتماع العائلة لتناول الوجبات

• تكون تعليقات يوشي موجهة نحو الحصول على معلومات إضافية من المستمع أو الثناء على ما يقوله

• يقوم والداها بتنبيهها عند تقديمها للنصائح أو تصحيحها لكلام الآخرين

• تقلد يوشي السلوك اللفظي لوالديها

• تجرب يوشي تلك الطرق في المدرسة ومع الأصدقاء

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ممارسة المهارة؟

• سيقدم الوالدان والمعلم بالثناء على يوشي على مهارات استماعها

• سيرحب الأصدقاء بيوشي في المجموعة وستتوقف التعليقات السلبية

مفاتيح النجاح

• لأنك لن تكون متواجدًا دائمًا لمراقبة سلوك طفلك, فإنك ستحتاج إلى بديل لمتابعة التقدم. وأحد الاحتمالات هو أن تطلب من طفلتك أن تلاحظ (وإن كان عشوائيا) المواقف التي أنصتت فيها إلى كلام الأشقاء أو الأصدقاء دون أن تقاطع أو تصحح كلامهم وإبلاغك بذلك, بإعطاء عدة أمثلة محددة. والاحتمال الآخر هو أن تتفق الطفلة مع إحدى صديقاتها الموثوق بها لإعطائها تذكيرًا خفيًّا إذا بدأت تهيمن على مجريات النقاش.

• حين تساعد طفلك على تقييم أدائه, ضع في اعتبارك أن ما يهمك قد لا يمثل أهمية لطفلك عادة. وأفضل طريقة للتعامل مع ذلك قد تكون بالاتفاق على الاجتماع في منتصف اليوم. لا ينبغي أن يكون المعيار هو الإتقان, ولكن الوصول إلى درجة من الإجادة يمكنه أن يشعر بالرضا عنها. ومثلما يقرر البالغون تخصيص المزيد من الوقت وبذل الجهد في بعض المهام أكثر من غيرها, ينبغي أن يُسمح للأطفال بالقيام بذلك أيضًا - فليس كل فرض منزلي سيكون متقنًا وليس كل تفاعل اجتماعي سيكون انتصارًا.

تعلم تقييم الأداء

إن كوري طالب في الصف الثامن الإعدادي يبلغ من العمر ١٤ عامًا ولديه شقيقة تصغره بأربعة أعوام، ويعيش كلاهما مع والدتهما في الأساس ويلتقيان بوالدهما في ليلة محددة خلال الأسبوع وفي عطلات متعاقبة في نهاية الأسبوع. تعمل الأم بدوام كامل, وتتوقع من الأطفال أن يتقاسما المهام الروتينية في المنزل. إضافة إلى ذلك, يعتني كوري بشقيقته في بعض الأيام بعد الانصراف من المدرسة، كما يعزف على آلة البوق في الفرقة ويعمل في متجر بقالة لمدة ١٠ ساعات في الأسبوع, ووظيفته هي إرجاع عربات البقالة إلى مكانها.

وهو ينظر إلى نفسه باعتبار أن لديه حافزًا وأنه مجتهد نسبيًّا, لكنه طالب متوسط الأداء. ومنذ أن دخل المرحلة الإعدادية تزايد إحباطه نتيجة لشعوره بقلة الأجر الذي يحصل عليه مقابل كم الجهد الذي يبذله. في المدرسة يبدو أن درجاته لا تعكس حقيقة أنه ينجز فروضه المنزلية دون الحاجة إلى التذكير أو التحفيز أو أنه يذاكر للامتحانات. ويمكن الاعتماد عليه في العمل, لكن أجره لم يتضاعف منذ أن بدأ العمل, ويقول مديره أحيانًا إنه يحتاج إلى أن يكون أكثر انتباهًا. إنه ينجز مهامه الروتينية في المنزل ويظهر استعدادًا كبيرًا لتقديم المساعدة، غير أنه منذ أن كان صغيرًا, كانت والدته تضطر عادة إلى مراجعة عمله وأن تطلب منه أحيانًا استكمال أو تكرار مهمة اعتقد هو أنه أنجزها.

لقد كانت نقطة ضعف كوري هي مراجعة عمله، وحين كان صغيرًا لم تمثل تلك النقطة مشكلة بالغة لأن والديه أو معلميه كانوا موجودين لمراقبته عن كثب؛ لكن بما أنه كبر الآن فمن المتوقع منه أن يراجع عمله وحده، وتعطيه والدته أمثلة حية على النقاط التي يؤثر بها الافتقار إلى التناغم على جودة عمله, بدءًا من التنظيف غير المتقن بالمكنسة الكهربائية إلى الفشل في تصحيح المقالات المكلف بها في المدرسة. ولقد كان على استعداد لتقبل هذه التغذية الراجعة وتصحيح عمله, لذا فإن ما يحتاج إلى فعله هو أن يعرف مسبقًا ما يتوجب مراجعته حتى تتسنى له المراجعة بدلًا من انتظار أن يخبره الآخرون بأن عمله لم يكن متقنًا بعد أن أنجزه.

باستخدام التنظيف بالمكنسة الكهربائية كمثال, تطلب والدته منه أن يفكر في المهمة ويضع قائمة "بداية ونهاية" لما يكون عليه العمل المتقن. وحين ينجز عمله يراجعان القائمة معًا وتقترح والدته خطوة واحدة إضافية. فيدرج تلك الخطوة في قائمته لهذه المهمة الروتينية، واستيعاب الفكرة, يذهب كوري إلى مديره ويسأله عن أية طريقة يمكنه من خلالها تحسين أدائه في عمله. فيسعد مديره بإخباره بها, ويتفق على المتابعة معه على مدار أسبوعين ليرى ما إذا أحرز تقدمًا. أما المدرسة فتعتبر أكثر تعقيدًا بسبب عدد المواد وتنوع العمل. فيجتمع كوري ووالدته مع فريق التدريس, ويوضح ما يريد أن يعمل عليه. ويراجعون معًا تقاريره المدرسية وتقارير الأداء ليروا إذا ما كانت هناك نقاط معينة تزيد فيها احتمالية ظهور المشكلة. وانطلاقًا من هذه المعلومات يلاحظ المعلمون أن واجبات الكتابة هي المشكلة الرئيسية. فتقترح معلمة اللغة الإنجليزية أن يجتمعا معا لأن هذا هو اختصاصها. وتقدم قائمة بالمهام (قواعد) لواجبات الكتابة المكلف بها, وتوافق على أن تراجعها معه قبل بدء الواجبات وكذلك على مطالعة مسودة كوري الأولى لتحديد مدى متابعته لعمله والتزامه بالقواعد. إن وجود القوائم في تلك الأمور المختلفة, ومراجعتها مسبقًا, ووجود شخص (معلم أو مدير أو إلى آخره) يقيم متابعته، يساعد كوري على تحسين عمله. وانطلاقًا من هذه العملية, يلاحظ أنه عندما يحصل على تغذية راجعة تنص على أنه يحتاج إلى التحلي بمزيد من الانتباه أو الدقة, فإنه سيحتاج إلى اتباع خطة مماثلة عند تنفيذ مهمة أو القيام بعمل.

الخطوة الأولى: حدد الهدف السلوكي

المهارة (المهارات) التنفيذية المستهدفة: إدراك الإدراك

الهدف السلوكي المحدد: في أثناء مهام معينة، سيقيم كوري أداءه استنادًا إلى المعيار المحدد لتلك المهام والعمل على تلبية المعيار

الخطوة الثانية: صمم المعالجة

ما الدعم البيئي الذي سيقدم للمساعدة على الوصول للهدف المنشود؟

- سيقدم كل من الوالدين/ المدير/ المعلم معايير (على شكل قائمة) للمهام المختارة في كل اختصاص من اختصاصاتهم
- سيقدم كل من الوالدين/ المدير/ المعلم تغذية راجعة حول أداء كوري

ما المهارة المحددة التي سيتم تعليمها, ومن سيعلم المهارة، وما الإجراء الذي سيطبق لتعليم المهارة؟

المهارة: سيتعلم كوري أن يقيم أداءه، وعند الحاجة، يصحح أداءه حتى يلبي المعيار المطلوب لتلك المهمة

من سيعلم المهارة؟ سيقدم كل من الوالدين/المدير/المعلم المعايير والتغذية الراجعة حول الأداء

الإجراء:

- يختار كوري- بالتعاون مع البالغين- مجموعة المهام التي تحتاج إلى المتابعة والتحسين
- يقدم البالغون معيارًا مقبولًا للأداء في هذه المهام
- يراجع كوري التوقعات قبل بدء المهمة
- يؤدي كوري المهام، ويراقب الأداء، ويقدم البالغون تغذية راجعة حول مدى تلبيته للمعايير
- يصحح كوري أداءه حسب الحاجة

ما الحوافز التي ستستخدم للمساعدة على تحفيز الطفل على استخدام/ ممارسة المهارة؟

- تغذية راجعة إيجابية من البالغين حول الأداء
- تحسين الدرجات في المدرسة وتحسين أداء العمل الذي يؤدي إلى زيادة الأجر

مفاتيح النجاح

• لا تحاول أن تعدل الكثير من السلوكيات المختلفة في الوقت نفسه، بل اجعل المعالجات لا تزيد على واحدة أو اثنتين في البداية. ومن الأفضل أن تعالج نقطة واحدة على حدة, مثل المنزل أو المدرسة, وليس كليهما.

• قدم لطفلك تغذية راجعة محددة للغاية حول سلوكيات محددة للغاية ينبغي تغييرها. تزيد احتمالية نجاح هذه الخطة إذا شعر طفلك بالحافز وكان يتقبل التغذية الراجعة من الآخرين, لكن سوف يحكم عليها بالفشل إذا قلت أشياء مثل:"تحتاج إلى أن تكون أكثر انتباهًا", أو إذا قال معلم طفلك: "اقض المزيد من الوقت في المذاكرة". أو إذا قال مدير طفلك في العمل: "انتبه

حين تعمل" - يحتاج طفلك إلى توجيهات محددة مثل "انظر إلى كل الصفوف الستة بين السيارات بحثًا عن عربات التسوق بالإضافة إلى مناطق إرجاع العربة".

الفصل الثاني والعشرون

حين يكون ما تفعله غير كافٍ

بالنسبة للأطفال الذين يعانون نقاط ضعف شديدة في المهارات التنفيذية, فإن ما يمكنك أن تفعله بمفردك لحل المشكلة قد يثبت أنه غير كاف بالمرة. وإذا جربت الإستراتيجيات والاقتراحات المقدمة حتى الآن في هذا الكتاب دون تحقيق نجاح يذكر, ولم تُجدِ النصائح المقدمة في الفصل من ١١ إلى ٢١ في اكتشاف المشكلات وحلها نفعًا, فإنك تحتاج إلى إلقاء نظرة عن كثب نحو ما يحدث.

فحين لا تفلح خطة المنزل, نقترح عليك أن تلقي نظرة عن كثب على المعالجة للتأكد من أن العناصر الرئيسية اللازمة للنجاح متأصلة فيها. كما قلنا - ونأمل أننا وضحنا - **يمكنك** تنمية مهارات طفلك التنفيذية. وكما قلنا أيضًا, يستلزم القيام بذلك بذل الجهد والانتباه إلى التفاصيل, خاصة في بداية الخطة - فرغم أنها قد تبدو مبسطة, إلا أنه من المهم أن تراجع سريعًا كل خطوة من الخطة.

إذا جئت لنا, فهذه هي الأسئلة التي سنطرحها:

ما المشكلة المحددة التي حاولت معالجتها؟ على سبيل المثال, هل يبكي طفلك مع أي تغيير في الخطط؟ هل ينفق الأموال بمجرد أن يحصل عليها؟ هل يفقد متعلقاته أو يضعها في غير مكانها بشكل يومي؟ هل أوضحت وصف المشكلة بدقة كافية بحيث تتمكن من إصدار حكم بالنجاح أو الفشل؟ ينبغي أن يكون وصف المشكلة دقيقًا بدرجة كافية بحيث لا يكون لديك أنت, أو طفلك، أو أي شخص آخر معني بالأمر أدنى شك في أن السلوك حدث. إن الأوصاف التي تتضمن كلمات مثل **دائمًا, وأبدًا, وكل شيء, وطوال الوقت ... إلخ** من المحتمل أن تكون عامة أكثر من اللازم. فعلى سبيل المثال "تفقد كيم متعلقاتها عادة", و"جاك يتأخر عن كل شيء", و"مايكي يبكي سريعًا", و"آمي تتأخر طوال الوقت" و"تايلور لا يمكنها اتباع التوجيهات" - كلها لا تقدم معلومات كافية إما لمعالجة المشكلة أو لتقييم نجاح الخطة، لكن تحديد الماهية (على سبيل المثال, ما تفقده), والوقت (في أي أوقات تزيد احتمالية ظهور السلوك أو هل يشكل مشكلة كبرى), والمكان (في أي موقف يحدث الأمر غالبًا) يساعد على وصف المشكلة بشكل أفضل. وحتى إذا ظهر السلوك في مزيد من المواقف, فإن المفتاح هو اختيار نقطة بداية محددة (تذكر: "خطوات صغيرة").

ما معيارك للحكم على أن المشكلة قد عولجت، وما السلوك الذي يمكنك تقبله؟ إن تغيير السلوك العام لا يكون صعب الحدوث فحسب بل قد يكون مستحيلًا بالفعل, على الأقل على المدى القصير, لذا فإننا نحثك على أن تكون واقعيًّا في توقعاتك للتحسين. أدرج موقفين أو ثلاثة مواقف محددة تظهر فيها المشكلة الآن, ووضح كيف تريد أن تسير الأمور في تلك المواقف، ووضح ما تريد من طفلك أن يفعله. بعض الأمثلة: (١) يعبر عن الاستياء من التغيير ويتقبله دون الدخول في نوبة غضب؛ (٢) يدخر ٣٠٪ من أية أموال حصل عليها و(٣) يطلب مساعدتك في العثور على الأدوات المفقودة بما لا يزيد على مرتين في الأسبوع. من المهم أن تبدأ بالتحسينات البسيطة وتعتمد عليها بدلًا من توقع أن

المشكلة ستحل بشكل نهائي. وينبغي النظر إلى الخطوات الصغيرة نحو الهدف على أنها إنجاز.

بالنظر إلى سن طفلك, ومهاراته الحالية, وكم الجهد المطلوب منه لينجز ما تريده, هل تبدو توقعاتك واقعية؟ لاحظ كيف تجيب عن هذا السؤال: إذا وجدت نفسك تقول, بقدر من الضيق: "حين كنت في عمرها لم أعانِ تلك المشكلة بالفعل" أو "أي طفل آخر في سنه يمكنه التعامل مع ذلك الموقف دون أن ينهار", ففي الغالب يكون سقف توقعاتك عاليًا أكثر من اللازم. لذلك ارجع إلى السؤال السابق: ما المعيار الذي يمكنك تقبله كدليل على التحسن؟

ما الدعم البيئي الذي قدمته؟ على سبيل المثال, هل لديك تذكير مرئي يشير إلى أن التغيير في الخطط وشيك الحدوث؟ حين يتلقى طفلك أموالا, هل يكون مكان تخزين الأموال متاحًا على الفور؟ هل مساحات تخزين المتعلقات تحمل صورا معينة أو ملصقات مكتوبة؟

ما المهارة المحددة التي تحاول تعليمها؟ فيما يتعلق بتحديد المشكلة, تحتاج إلى أن تكون واضحًا بشأن السلوك الذي تحاول أن تعلمه. ورغم أننا شجعناك على البدء بتحديد المهارة التنفيذية المعنية, فإن تلك المهارات تكتسب في سياق سلوكيات أكثر تحديدا. في الأمثلة السابقة, قد تُعلم طفلك إدراك ما يشير إلى التغيير ويتقبله, أو أخذ الأموال التي حصل عليها وإيداعها في المصرف على الفور، أو وضع الألعاب في مكان التخزين المخصص.

من المسئول عن تعليم المهارة, وما الإجراء المتبع، وما عدد مرات تنفيذه/التدرب عليه؟ إن العبء المفروض على الشخص الذي يعلم المهارة يتساوى مع مثيله المفروض على الطفل, خاصة في المراحل الأولى من مساعدة طفلك على تحسين المهارات التنفيذية. ستكون مهمتنا كآباء أسهل إذا تناسب ما أسماه علماء النفس **"بالتعلم بعد محاولة واحدة"**مع المهارات التي نريد أن يكتسبها أطفالنا. في الواقع فإن معظم السلوكيات المهمة التي نتوقع من الأطفال إتقانها في الوقت الذي يتركون فيه المنزل، تتطلب الممارسة على مدار فترة طويلة من الوقت. هل أدرجت ذلك في خطتك؟

ما الحوافز المستخدمة للمساعدة على تحفيز طفلك على تعلم المهارة/السلوك الجديد وممارسته عند وقوع الموقف؟ لقد وجدنا أنه في الغالب تكون هذه هي الخطوة الناقصة في الخطة. إن المكافآت التي يقدرها طفلك يمكن أن تكون حافزًا قويًّا لحث الطفل على تجريب الخطة في البداية ثم كطريقة للإشارة إلى نجاحه. وبمجرد أن يكتسب الطفل المهارة, يمكن أن تكون الحوافز الطبيعية، مثل موافقتك وثنائك كافية لتدعيم المهارة. إننا لا ننظر إلى المكافآت باعتبارها "محفزات" لكن بعض الآباء يشعرون بعدم ارتياح في استخدامها بتلك الطريقة. فإن كنت من بينهم, فاستخدم أحد أنشطة طفلك المفضلة واجعل قيامه بهذا النشاط يعتمد على تصرفه بالسلوك الذي تريده.

إذا كنت تعتقد أنك عالجت تلك المشكلات ووضعت خطة معقولة ومحددة وقدمت الدعم والمحفزات, فإنه لا يزال هناك بعض العوامل الأخرى التي ينبغي وضعها في الاعتبار حين تفشل الخطة:

- **الاتساق في اتباع الخطة.** نحن جميعًا مشغولون, وليس من السهل أو المناسب عادة التأكد من أنه تم تذكير طفلك بتغيير الجدول أو مراقبته لضمان وضع الأموال أو المتعلقات في مكانها. لا يتم تقديم الحوافز في الوقت المناسب دائمًا. ومن المحتمل حدوث أخطاء من آن لآخر, لكنها لن تؤدي إلى فشل

الخطة. وعلى الناحية الأخرى, إذا تم اتباع الخطة على فترات متقطعة, **فإنها ستفشل**. وستلاحظ أن طفلك لم يحرز أي تقدم, وبالتالي لن يكون لديك حافز للعمل على الخطة. وسيلاحظ عدم أهمية الخطة بالنسبة لك, وبالتالي سيبذل جهدًا أقل, ويكرر السلوكيات القديمة بدلًا من ذلك - لهذه الأسباب, ينبغي أن تكون الخطط بسيطة نسبيًّا وأن تتلاءم مع الأطر الزمنية المتاحة لك بالفعل.

• **تمتُّع البالغين بالاتساق في استخدام الخطة. إذا** كان من المفترض أن يستخدم أحد الوالدين, أو شقيق أكبر أو معلم الخطة أو فرعًا منها, فإنه يتوجب عليهم الالتزام بالعناصر الرئيسية وإلا فستفشل الخطة على الأرجح. أرادت إحدى الأمهات التي نعرفها تنفيذ خطة الادخار باستخدام المصروف, لكن زوجها عارض ذلك في البداية لأنه لم يحصل على مصروف وهو طفل ولم يعتقد أنه ينبغي أن يفعل ذلك مع أطفاله. فأجلت الأم تنفيذ الخطة إلى أن أقنعته بفوائد تعلم أطفالهم الادخار لهدف مستقبلي. ولو كانت قد نفذت الخطة دون موافقته, لكانت حدثت مشكلات. إذا تقاسم عدة أشخاص مسئوليات الرعاية/ الإدارة, فإنه ينبغي عليهم مناقشة الخطة والاتفاق على الدور الذي سيلعبه كل منهم من البداية. إذا تضمنت الخطة الفروض المنزلية أو الأدوات المدرسية (الكتب وإلى آخره), فإنه ينبغي على الآباء والمعلمين أن يكونوا واضحين بشأن ما هو متوقع من الأطفال, ومعدل التواصل وكيف سيحدث ذلك, وفي معظم الحالات, فإن طريقة التواصل لا ينبغي أن تشمل الطفل, بما أن الأطفال لا يجيدون تقديم المعلومات كما نعرف.

• **الوقت الذي تم فيه تنفيذ الخطة.** ليست هناك قواعد ثابتة ومحددة حول طول المدة التي ينبغي فيها تجربة الخطة. إذا كانت الخطة منطقية - أي تلبي معظم المعايير السابقة - فجربها لمدة تتراوح بين ١٤ و٢١ يومًا. قد لا تبدو هذه مدة طويلة, لكن من واقع خبرتنا عادة ما يحاول الآباء تجربة الخطة من ٤ إلى ٥ أيام ثم يميلون إلى عدم الانتظام. وقد تقع أنت أيضًا فريسة لهذه الرغبة, وذلك لسببين: إذا لم تلاحظ أي تغيير, فإن عدم وجود مكافأة فورية قد يصعب عليك الأمر كي تحافظ على الجهد المطلوب. وعلى الناحية الأخرى, قد تلاحظ تحسنًا فوريًّا, وتشعر بأنك أنجزت ما تأمله فيقل حماسك. في هذه الحالة, لا يدوم التغيير, وفي غضون عدة أسابيع يعود النمط القديم. ولتظل صادقًا, خذ بعضا من الوقت في نهاية كل يوم تنفذ فيه الخطة لتقيم مدى التزامك بها, باستخدام مقياس من ٥ درجات (درجة ١ تعني **لقد فشلت اليوم بالفعل**, و٥ درجات تعني **التزمت بالخطة بنسبة ١٠٠!**).

كيف أعرف إذا ما كان طفلي غير قادر على فعل شيء أو يمتنع عن القيام به؟ ربما يكون كسولًا فقط! خلال جميع السنوات التي مرت علينا في الممارسة المهنية, وجدنا عددًا قليلًا من الأطفال الذين يمكن اعتبارهم كسالى. ووجدنا أطفالًا عزيمتهم مثبطة, أو يتشككون في قدراتهم, أو يشعرون بأن التجربة والفشل أكثر سوءًا من عدم التجربة نهائيًّا, أو يفضلون قضاء الوقت في القيام بالأشياء التي يجدونها ممتعة بدلًا من تلك التي يجدونها مملة أو صعبة. المشكلة الكبرى ليست فيما إذا كان الأطفال غير قادرين على فعل شيء أو يمتنعون عن فعله, لكن فيما سيتطلبه الأمر لمساعدتهم على التغلب على أية عقبة تمنعهم من الوصول إلى الإتقان في المهام أو إتمام المهام التي لا تنجز حاليًّا. والطريقة التي تساعدهم على التغلب على العقبات عادة ما تتضمن مزيجًا من تعديل المهمة كي لا تبدو شاقة للغاية, وتعليمهم الخطوات اللازم اتباعها لإنجاز تلك المهمة، والإشراف عليهم في أثناء إنجازها, وترسيخ الحافز لجعل الأمر يستحق العناء الذي يبذلونه للقيام بعمل يبدو شاقًّا لهم. وإذا فعلت كل ذلك, فإنه

يمكنهم أن يصيروا أذكياء دون أن يكونوا مشتتين.

طلب المشورة المهنية

لقد بذلت حتى الآن قصارى جهدك, وما زلت لا ترى تحسنًا ملحوظًا. والآن ماذا؟ من الصحيح بالفعل أن بعض الأطفال يعانون مشكلات كبرى في المهارات التنفيذية التي يمكن أن يتعامل معها الآباء بسهولة وحدهم. أما إذا قررت أن طفلك يعد واحدًا من بين هؤلاء الأطفال, فإنه يمكنك طلب المساعدة من طبيب نفسي معتمد مثل إخصائي علم النفس, أو الإخصائي الاجتماعي، أو استشاري الصحة النفسية. ولكن لقب الإخصائي النفسي يقل في أهميته من التوجه الذي يسير عليه في عمله. ونوصي بإيجاد إخصائي يتبنى إما توجهًا سلوكيًّا أو توجهًا سلوكيًّا إدراكيًّا، وأن يكون صاحب خبرات في تدريب الآباء.

إن الأطباء النفسيين الذين يتبنون نهجًا سلوكيا معينا يركزون على تحديد المثيرات البيئية المساهمة في السلوك المسبب للمشكلات (والتي تسمى **السوابق**)، بالإضافة إلى الطريقة التي تتم بها الاستجابة للسلوك (والتي تسمى **العواقب**). ثم يساعدون الآباء على تعديل إما السوابق أو العواقب أو كليهما. وقد يتبنى أخصائيو العلاج السلوكي الإدراكي نهجًا مماثلًا, لكنهم يعالجون أيضًا طريقة **تفكير** الأطفال وآبائهم في المواقف المسببة للمشكلات وتوجيههم إلى التفكير بشكل مختلف (على سبيل المثال, بإعطائهم إستراتيجيات مواجهة مثل الحديث الذاتي, وإستراتيجيات الاسترخاء، وطرق كبح الأفكار). ونحن لا نوصي المعالجين الذين يستخدمون العلاج التقليدي بالحوار، أو المعالجة بتقديم الاستشارات العائلية, لأننا نعتقد أن الأطفال وآباءهم يستفيدون من تعلم مهارات وإستراتيجيات محددة للتعامل مع المشكلات التي تحدث بسبب المهارات التنفيذية الضعيفة.

حين تكون هناك حاجة إلى إجراء اختبار

كثيرًا ما يسألنا آباء الأطفال الذين يعانون مشكلات كبرى في المهارات التنفيذية إذا ما كان ينبغي أن يتم اختبار أطفالهم أم لا. إننا لا نحبذ كثيرًا إجراء اختبارٍ كطريقة لتحديد نقاط الضعف في المهارات التنفيذية، أم لا لأن الاختبارات التي وضعت لتقييم المهارات التنفيذية لا تتماشى بشكل جيد مع ما يعرفه الآباء والمعلمون حول الطفل الذي يتم تقييمه؛ غير أن المواقف التي يكون فيها الاختبار مفيدًا تتضمن:

• إذا كنت تعتقد أن طفلك يحتاج إلى دعم إضافي في المدرسة, بحيث قد يقدم التقييم التوثيق اللازم بأن هناك مشكلة ينبغي معالجتها.

• إذا كنت تعتقد احتمالية وجود مشكلات إضافية في التعلم (مثل صعوبات التعلم أو اضطراب نقص الانتباه)، والتي يمكن للاختبار أن يساعد على توضيحها.

• إذا كنت تعتقد احتمالية وجود تفسيرات أخرى للسلوك الباعث على القلق الذي قد يعني البحث عن خيارات أخرى للعلاج. إن الاضطرابات النفسية مثل الاضطراب الوجداني ثنائي القطب, والقلق, والاكتئاب، واضطرابات الوسواس القهري - كلها لها تأثير على المهارات التنفيذية.

وهناك علاجات طورت لمعالجة تلك الاضطرابات (بما في ذلك العقاقير والأساليب العلاجية المحددة. وسيكون التشخيص الدقيق مفيدًا في توجيهك نحو المعالجة المناسبة).

إذا قررت أن تطلب تقييمًا سيشتمل على تقييم نقاط القوة والضعف في مهارات طفلك التنفيذية, فإن الإخصائيين الذين يجرون هذا النوع من التقييم عادة يشملون علماء النفس, وأخصائيي علم النفس العصبي، وإخصائيي علم النفس المدرسي. وإذا كانت المشكلات متفاقمة لدرجة تؤدي إلى الفشل الدراسي, فيجب على المدارس تقديم هذا النوع من التقييم (انظر الفصل التالي لمزيد من التوضيح حول ما يشكل الفشل الدراسي).

وبالإضافة إلى أي "اختبارات" قد يستخدمها المقيم (مثل اختبارات نسبة الذكاء أو الاختبارات التحصيلية), على الإخصائي استخدام مقاييس تقييم مصممة لتقييم المهارات التنفيذية (مثل سجل تقييم السلوك للوظائف التنفيذية)، إضافة إلى جمع المعلومات من الآباء - عادة من خلال إجراء مقابلة مفصلة - والتي تكون حول الكيفية التي تحدث بها المشكلات الخاصة بالمهارات التنفيذية في حياة الطفل اليومية . إن فائدة جمع هذا النوع من المعلومات هي أنها تؤدي عادة إلى تحسين المعالجات, والتي, في النهاية, تمثل الهدف الأساسي من التقييم.

آراء حول العقاقير الطبية

تستخدم العقاقير لعلاج الاضطرابات النفسية أو الاضطرابات القائمة على العامل البيولوجي مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, واضطرابات القلق، واضطرابات الوسواس القهري. قد تؤدي هذه العقاقير إلى تحسن الوظائف التنفيذية, لكنها ليست مصممة خصيصًا لهذا الغرض.

لقد أظهرت الكثير من الدراسات التي أجريت على مدى سنوات كثيرة أن العقاقير المنبهة فعالة للغاية في التحكم في عدد من الأعراض المصاحبة لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, بما في ذلك القابلية للتشتت, والصعوبة في إنهاء العمل, وفرط النشاط، والتحكم في الدوافع. ونظرًا لأن الأطفال الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط يمكن أن تزيد كفاءتهم في العمل والمثابرة لفترة أطول مع المهام عند تناول العقاقير المنبهة, فإنه يمكن ملاحظة التحسن في مهارتي إدارة الوقت والمثابرة. يمكن أن تعالج العقاقير الخاصة باضطرابات القلق مشكلات في السيطرة على الانفعالات حين تكون تلك المشكلات ناجمة عن قلق غير ظاهر، ونحن نعلم أنه ليست هناك دراسات قد حددت مهارات تنفيذية معينة لتحديد إذا ما كان استخدام العقاقير يؤدي إلى تحسن في المهارة التنفيذية نفسها أو في المهام التي تتطلب استخدام مهارات تنفيذية معينة.

يفضل الآباء الذين نراهم في ممارستنا العلاجية عادة عدم اللجوء إلى المعالجة غير الطبية في البداية, ونحن نؤيد هذا النهج؛ حيث إن استخدام العقاقير قد يؤدي بالآباء والمعلمين إلى الاعتقاد أن هذه المعالجة وحدها كافية, ونحن نؤمن بأن فاعلية العقار يمكن أن تزيد حين يتم دمجه مع المعالجات السلوكية أو النفسية. علاوة على ذلك, تشير بعض الدراسات البحثية إلى أنه عند دمج العقار مع المعالجات الأخرى, يمكن وصف جرعات أقل. ولهذه الأسباب, نوصي باستخدام طرق مثل إجراء تعديلات على البيئة, واستخدام التقارير المنزلية والمدرسية، ووضع نظام تحفيزي قبل التفكير في

استخدام العقاقير.

غير أن هناك أوقاتًا تكون فيها فاعلية العقاقير مضمونة. وبالنسبة للأطفال الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, هناك عدد من الإشارات التحذيرية التي على الآباء أن يبحثوا عنها والتي تشير إلى أن استخدام العقاقير المنبهة أمر ينبغي التفكير فيه، وهي تتضمن ما يلي:

• **حين يكون لاضطراب نقص الانتباه (خاصة الاندفاعية ومستوى النشاط الحركي) تأثير على قدرة الطفل على تكوين صداقات أو الحفاظ عليها.** إن القدرة على تكوين علاقات اجتماعية في الطفولة تعكس بقوة التكيف الجيد في جميع مراحل الحياة, وإذا أعاقت مشكلات نقص الانتباه حدوث ذلك, فإنك بحاجة إلى فاعلية العقار.

• **حين يبدأ اضطراب نقص الانتباه في التأثير على تقدير الذات.** الأطفال الذين يعانون أشكالًا أكثر اعتدالًا من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط يعون أن مشكلات نقص الانتباه تلفت النظر إليهم في المدرسة (على سبيل المثال, يذكرهم المعلم باستمرار بأن ينتبهوا) أو تعوقهم عن إنجاز الواجبات المدرسية بنجاح (على سبيل المثال, بأن تقودهم إلى ارتكاب الأخطاء نتيجة الإهمال). حين يبدأ الأطفال في إبداء تعليقات سلبية حول أنفسهم, يحتمل أن يكون لاضطراب نقص الانتباه تأثير على تقدير الذات والذي قد يخف عبر استخدام العقاقير.

• **حين يعوق اضطراب نقص الانتباه قدرة الطفل على التعلم المباشر.** يمكن أن يحدث ذلك بعدة طرق: (١) يجد صعوبة في إطالة الانتباه في الفصل، وبالتالي يفوت التوجيهات أو يفشل في إنجاز واجبات الفصل؛ و(٢) يزيد إحباطه سريعًا لدرجة الاستسلام ويصبح هناك قصور في التعلم أو (٣) ينفد صبره لتخطيط وتنفيذ المهام التي لا يمكن إنجازها سريعًا. يمكننا ملاحظة ذلك إما في عدم قدرة الطفل على التمهل حين تستلزم المهام ذلك لتحقيق النجاح أو في عدم قدرته على التعامل مع المشكلات ذات الخطوات المتعددة لأنهم يفتقرون إلى القدرة على التفكير بعناية في الخطوات المتضمنة لتحقيق النجاح.

• **حين يكون كم الجهد المطلوب من جانب الطفل للتحكم في تشتته أو اندفاعه أو نشاطه المفرط كبيرًا بما فيه الكفاية للتأثير على مستواه العام في التكيف العاطفي.**

أما بالنسبة للأطفال الذين يجدون صعوبة في السيطرة على الانفعالات, نتيجة الاكتئاب أو القلق, فينبغي على الآباء وضع خطورة تلك المشكلة في الاعتبار عند اتخاذهم قرارًا باستخدام العقاقير. وتشير الأبحاث التي أجريت على البالغين أن العلاج السلوكي الإدراكي له فعالية العقاقير نفسها في علاج القلق والاكتئاب, لكن حين لا يتوافر هذا النوع من العلاج, وحين يكون الاكتئاب أو القلق الذي يشعر به الطفل متغلغلا بدرجة كافية بحيث يؤثر بشدة على نوعية الحياة, ينبغي التفكير في استخدام العقاقير.

الفصل الثالث والعشرون

التعاون مع المدرسة

لا تقتصر معاناة الأطفال المفتقرين للمهارات التنفيذية من المشكلات على المنزل فقط، بل تمتد إلى المدرسة. وفي الواقع يرجع الآباء إلى طلب مشورتنا بسبب المشكلات الدراسية في أغلب الأحيان. إن ما يشكل إحباطًا للكثير من الآباء الذين نعمل معهم هو أنه يمكنهم أن يجتهدوا في المنزل بالفعل لمعالجة المشكلات, لكنهم لا يملكون سيطرة على البيئة المدرسية والمشكلات التي تحدث هناك. وسيكون هذا الكتاب ناقصًا إن لم يقدم نصائح وإرشادات حول كيفية التعاون مع المدارس.

إليك ما اكتسبناه من سنوات العمل على مشكلات المهارات التنفيذية مع الآباء, والمعلمين، والطلاب: كي يحدث تغيير ملموس, **على الجميع بذل مزيد من الجهد**. وعلى المعلمين بذل جهد أكبر مع الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في المهارات التنفيذية مقارنة بالطلبة الآخرين, وتحتاج إلى أن تقدم المزيد من الإشراف والمراقبة مقارنة بما يحتاج إليه الطفل العادي, وعلى الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في المهارات التنفيذية بذل مزيد من الجهد، مقارنة بالجهد المطلوب إذا كانت كل مهاراتهم التنفيذية تنمو بشكل طبيعي. ولقد وجدنا أنه عادة ما يحدث التوتر والخلاف والشقاق إذا لم يقم أي من الأطراف الثلاثة بدوره.

من الناحية الإستراتيجية, عادة ما يحقق الأسلوب غير العدائي نتائج أفضل من استخدام اللوم أو توجيه الاتهامات عند إقناع المعلمين بتغيير طريقة تعاملهم مع الطفل. وبالعمل انطلاقًا من افتراض أن على الجميع بذل مزيد من الجهد, نوصي عادة بأن تبدأ الحديث مع معلم طفلك بطرح المشكلة كما تراها وتقول: "إليك ما يمكن أن نفعله, وإليك ما نحن على استعداد لأن نطلب من طفلنا القيام به". ثم أتبع ذلك بسؤال ذي نهاية مفتوحة, مثل "ما الذي سيجدي نفعًا في اعتقادك؟". على سبيل المثال, بالنسبة للطفل الذي يواجه صعوبات في إنجاز فروضه المنزلية وتذكر تسليمها, قد تقول: "نحن على استعداد لأن نتفحص دفتر الواجبات كل ليلة, ونضع خطة للفروض المنزلية معه ونشرف عليه للتأكد من أنه وضع الفروض بداخل المجلد المخصص لها ووضع المجلد بداخل حقيبته. ما الشيء الآخر الذي يمكن فعله للتأكد من تسليم الفروض المنزلية في الواقع؟". إذا لم يشعر معلم طفلك بأن من ضمن مسئولياته تقديم أي دعم شخصي لمعالجة المشكلة, فقد ترغب في أن تحيل المعلم لهذا الكتاب أو الكتاب الذي ألفناه خصيصًا للتربويين (Executive Skills in Children and Adolescents: A Practical Guide to Assessment and Intervention). وسيمنح ذلك المعلم فهمًا أفضل للمهارات التنفيذية وأفكارًا حول كيفية معالجة المشكلة في الفصل الدراسي.

إليك بعض المشكلات المتعلقة بالمدرسة والتي يتكرر ظهورها في عملنا مع الآباء:

يرى معلم ابنتي بوضوح أنها إذا تناولت العقاقير , فستزداد سعادة الجميع. وأنا أفضل أن أجرب أمورًا أخرى أولًا. كيف يمكنني التعامل مع ذلك؟ إجابتنا عن هذا السؤال واضحة: لا ينبغي أن يتخذ

قرار استخدام العقاقير في المدرسة أبدًا؛ فقرارات استخدام العقاقير هي مسألة بينك وبين طبيب طفلك فحسب. قد يكون من الأسهل على المعلمين أو التربويين الآخرين أن يجدوا رد فعلك - بالنسبة لفكرة استخدام العقاقير التي طرحوها - بمثابة احتمالية للموافقة إذا قلت إنك متردد بشأن استخدامها. قد تقول: "تنتابني مخاوف بشأن تناول طفلي للعقاقير؛ لأنني أعرف أنه من المحتمل أن يكون لذلك آثار جانبية, وهذا يقلقني. ولكنني أود تجربة هذا الأمر ...". إذا أخبرت المعلمين بأنك على استعداد لمزيد من الاجتهاد, فقد تزيد رغبتهم في الاجتهاد هم أيضًا.

يقول معلم طفلي إنه سيقدم تسهيلات بخصوص المشكلات التي يعانيها طفلي في المهارات التنفيذية (مثل المتابعة معه في نهاية اليوم للتأكد من أن معه كل ما يحتاج إليه للفروض المنزلية أو إرسال تقرير أسبوعي عن الأداء إلى المنزل حتى أعرف الواجبات الفائتة), لكنه بعدها ينسى القيام بذلك ويفشل في الواجبات نتيجة لذلك. ما الذي يمكنني فعله حيال ذلك؟ إذا كانت نية المعلم حسنة (لكنه ربما يعاني نقاط ضعف خاصة به في المهارات التنفيذية), فينبغي أن تكون متعاطفًا. "أعلم أنك تكون مشغولًا في نهاية اليوم. هل هناك شيء يمكنني فعله للمساعدة؟". غير أن بعض المعلمين يوافقون على مضض على تقديم المزيد من التذكيرات, أو المراقبة، أو الإشراف, وعندما يفشلون في تلبية التوقعات, تتضح الحقيقة. قد يقولون وهم تحت الضغط: "أعتقد أنه ينبغي على طفلك القيام بذلك بنفسه". والرد المناسب على هذا النوع من التعليقات هو: "لقد جربنا ذلك من قبل ولم يُجْدِ نفعًا، ونحتاج إلى القيام بشيء إضافي بدلا من تحميله مسئولية القيام بذلك كله وحده". لكن هناك أشياء يمكنك فعلها لتسهل الأمر على المعلمين. نوصي عادة بأن يراسل الآباء المعلمين عبر البريد الإلكتروني بشكل أسبوعي لمعرفة الفروض المنزلية الفائتة. فنظرًا لأنه من الأسهل الرد على بريد إلكتروني على أن تكتب رسالة إلكترونية, فإن هذا يخفف العبء عن المعلم وقد يجعل مهمة التواصل أسهل. وقد التقينا أيضًا بأمهات ذهبن إلى مدارس أطفالهن بسعادة مرة في الأسبوع لمساعدتهم على ترتيب المكاتب أو الخزانات. في كلتا الحالتين لم يسمح الآباء أو المعلمون للطفل بـ "تحريره من المسئولية". بدلًا من ذلك, يرسخون نظامًا يساعد على تحميل الطفل المسئولية بينما يشرفون عليه في نفس الوقت.

ما الشيء المعقول الذي تتوقع أن يفعله معلمو الفصول لمساعدة طفلي على تحسين المهارات التنفيذية بفاعلية أكبر؟ لقد وجدنا أن المعلمين الأكثر فاعلية في دعم تحسين المهارات التنفيذية هم الذين يرسخون روتينًا معينا في الفصل بأكمله بحيث يساعد الأطفال على تحسين مهارات مثل التنظيم, والتخطيط, والذاكرة العاملة، وإدارة الوقت. كما أنهم رسخوا دمج المهارات التنفيذية مع محتوى الدروس. إنهم يعلمون الأطفال طريقة تقسيم الواجبات طويلة الأمد إلى مهام فرعية ووضع جداول زمنية لإنجاز تلك المهام الفرعية. كما يرسخون روتينا خاصا بالفروض المنزلية لضمان تذكر الطلاب تسليم فروضهم، وروتينا آخر في نهاية اليوم الدراسي لمساعدة الأطفال على تعلم فحص دفاتر الواجبات ووضع كل ما يحتاجون إليه للفروض المنزلية بداخل حقائبهم. وهم كذلك يرسخون لقواعد سلوكية داخل الفصول الدراسية تساعد الأطفال على التحكم في دوافعهم وانفعالاتهم, ويراجعون تلك القواعد بشكل منتظم وفي أوقات مناسبة (على سبيل المثال قبل تحدث أحد الضيوف إلى من في الفصل أو قبل الفسحة مباشرة).

وأكرر: يندمج بعض المعلمين في تلك الأنواع من الأنشطة أكثر من غيرهم ذلك لأن المعلمين - مثلهم مثل الجميع - لديهم نقاط قوة وضعف فيما يتعلق بمهاراتهم التنفيذية. إذا كان معلم طفلك لا يجيد ذلك, فمن المنطقي أن تبحث عن مصادر غير المعلم للمساعدة - مساعد بداخل الفصل الدراسي, أو مستشار توجيه، أو مدير المدرسة أو مساعد مدير المدرسة, إلى آخره. وتوفر الكثير من المدارس فرق مساعدة المعلم بحيث يجتمع معلمو الفصول, والمديرون، والأخصائيون بشكل منتظم لمناقشة كيفية معالجة مشكلات التعلم أو المشكلات السلوكية لطلبة معينين. ويمكنك أن تطلب أن يوضع طفلك في جدول الأعمال هذا ويجتمع مع الفريق للقيام بعصف ذهني حول إيجاد حلول للمشكلة.

حين تتفاقم المشكلات الخاصة بالمهارات التنفيذية حتى إنها تستلزم تقديم خدمات إضافية, مثل وضع خطة بناء على الفقرة ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل أو حصول الطفل على تعليم خاص، كيف أحصل على هذه الخدمات؟ القاعدة العامة التي نتفق عليها هي أنه حين تعوق نقاط الضعف في المهارات التنفيذية قدرة الطفل على النجاح في المدرسة, فذلك يستلزم تقديم خدمات إضافية. وليس هناك من شك في أن درجات الرسوب ستعكس الفشل الدراسي. لكننا نؤكد أيضًا أن الدرجات التي لا تعكس قدرات الطفل حين تُعزى الدرجات السيئة إلى نقاط الضعف في المهارات التنفيذية، تشير أيضًا إلى الحاجة إلى دعم إضافي. وقد يتم تقديم هذا الدعم بشكل غير رسمي (كما هو مفهوم ضمنيًّا في الإجابة عن السؤال السابق), لكن ربما يمكن تقديمه بشكل أكثر رسمية, إما من خلال وضع خطة بناء على الفقرة ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل أو من خلال التعليم الخاص.

إن خطط ٥٠٤ والتعليم الخاص يحكمهما قوانين ولوائح تحدد من يستحق الخدمات وأي نوع منها يستحق. تنص الفقرة ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل على أحد الحقوق المدنية التي تمنع التمييز ضد الأفراد ذوي الإعاقات. وهي مصممة لضمان حصول الأطفال ذوي الإعاقات على التعليم نفسه الذي يحصل عليه من لا يعاني إعاقة. والخدمات المقدمة بموجب هذا القانون هي عادة تسهيلات وتعديلات مقدمة في الفصل الدراسي العادي ومصممة لتمكين الطفل من الاستفادة من توجيهات هذا الفصل الدراسي. وتتضمن الأمثلة على ذلك السماح بوقت إضافي في الامتحانات، أو تغيير طرق الاختبار بأخرى بديلة, وتكليفه بفروض منزلية معدلة, والسماح بأخذ استراحات (حتى يتسنى للطفل الذي يعاني اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, على سبيل المثال, النهوض والتحرك هنا وهناك أو ترك الفصل الدراسي لمدة قصيرة)، وطرق معدلة في وضع الدرجات (على سبيل المثال, منح درجات على العمل اليومي تفوق درجات الاختبارات إذا كانت درجات اختبار الطالب سيئة).

أما التعليم الخاص فهو مصمم للأطفال الذين يعانون صعوبات التعلم، والتي تؤثر بالسلب على الأداء التعليمي وتتطلب توجيهات خاصة لتعديلها. الأطفال الذين يعانون أوجه نقص في المهارات التنفيذية قد يستحقون الخدمات المقدمة من خطة ٥٠٤ لإدخال التعديلات أو التسهيلات المناسبة في الفصل الدراسي, أو قد يستحقون الحصول على تعليم خاص يستلزم توجيهات مباشرة. مساعدة الطفل على أن يصير منظمًا, أو أن يدير وقته بفاعلية، أو أن يقوم بالتخطيط اللازم لإنهاء المشروعات طويلة الأمد أو التعامل مع الواجبات المتعددة في الوقت نفسه في أغلب الأحيان يتطلب توجيهًا مخصصا ما يستلزم التعليم الخاص. في كلتا الحالتين, ابدأ مع معلم طفلك واسأل كيف يمكنك التواصل مع المنسق المسئول عن خطة ٥٠٤ أو المنسق المسئول عن التعليم الخاص للتحسين. اطلب أن يتم عقد الاجتماع بحيث

يمكن مناقشة المشكلات التي يواجهها طفلك والخطوات التي يمكن اتخاذها لتحديد إذا ما كان يستحق الحصول على تعليم خاص أو الخدمات المقدمة من خطة ٥٠٤ أم لا.

وقد جرى العهد على أن يشتمل التعليم الخاص على تقييم شامل لتحديد إذا ما كان طفلك يعاني صعوبات في التعلم يستحق بسببها الحصول على خدمات التعليم الخاص. وأكثر الصعوبات شيوعًا هي صعوبات التعلم, أو الاضطرابات الانفعالية أو السلوكية, أو اضطرابات في النطق/اللغة, أو الإعاقة الذهنية أو التأخر العقلي أو أي ضعف صحي خلاف ذلك, مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو أية حالة طبية أخرى قد تؤثر على التعلم. غير أنه في آخر تعديلات على قوانين التعليم الخاص الفيدرالي, صار متاحًا الآن للولايات والمدارس الحكومية الآن استخدام نموذج الاستجابة للمعالجة. وهذا نموذج للتقييم والمعالجة يبدأ بتعليمات ودعم سلوكي عالي المستوى في الفصل الدراسي العادي. فحين يواجه الأطفال صعوبات في الفصل الدراسي, يتم ترسيخ مجموعة من المعالجات لحل المشكلة, وذلك بدءًا بمعالجات لتحسين الفصل الدراسي تزداد تكثيفا عند الضرورة لحل المشكلة. يركز هذا النموذج على التوجيه عالي المستوى إضافة إلى اتخاذ القرار المستند إلى المعلومات بحيث تنعدم فرصة الإخفاق في أي من المعالجات التي تتم تجربتها.

ونحن نعتقد أن هذه الطريقة تتناسب بشكل جيد مع احتياجات الأطفال الذين يعانون أوجه نقص في المهارات التنفيذية. على سبيل المثال, دعونا نفترض أن كيفن, البالغ من العمر ١٥ عامًا, يفشل في مادة الهندسة لأنه يسلم ٥٠٪ فقط من فروضه المنزلية. إن الدرجات التي يحصل عليها في الاختبارات جيدة, ويرجع ذلك جزئيًّا إلى أنه ينجز معظم فروضه المنزلية في الواقع, لكنه كثيرا ما يضيعها أو ينسى أن يسلمها. الخطوة الأولى الواضحة لمساعدة كيفن (الذي يعاني بالفعل مشكلات في التنظيم والذاكرة العاملة!) هي وضع نظام يمنعه من تضييع فروضه المنزلية وتذكيره في الفصل لمساعدته على تذكر تسليم فروضه. في إطار عمل التعليم الخاص التقليدي, قد يحيل والداه - أو حتى معلم الرياضيات - ابنهما إلى تعليم خاص للتقييم لتحديد إذا ما كانت لديه إعاقة ما. وباستخدام نموذج الاستجابة للمعالجة, يمكن أن يجتمع كيفن ووالداه والمعلم معًا ويضعون معالجة يعتقدون أنها ستجدي نفعًا. باتباع مبدأ أن **على الجميع بذل مزيد من الجهد**, يمكن أن يتفق والداه معه على متابعته كل ليلة قبل الخلود إلى النوم للتأكد من أنه وضع الفرض المنزلي الخاص بمادة الهندسة بداخل المجلد المخصص لهذا الغرض (يرى كيفن أن المجلد الأخضر الذي اشتراه من متجر اللوازم المكتبية سيفي بالغرض). وإذا تذكر أن يضع الواجبات بداخل المجلد دون تذكير من والديه, فسيحصل على نقاط منهما, والتي يمكن أن يستخدمها للادخار لشراء لعبة فيديو يريدها. ويوافق معلم مادة الهندسة على ترسيخ نظام، والذي بواسطته يجمع الفروض المنزلية من كل طالب على حدة بمجرد أن ينتهي الفصل من مراجعة الفروض المنزلية. إذا نجحت هذه الخطوات في حل المشكلة - ولا يوجد سبب للاعتقاد بعدم نجاحها - بافتراض أن كل شخص مشارك في المعالجة يقوم بدوره بشكل منتظم, إذن ليس هناك من داع لمواصلة عملية التعليم الخاص.

غير أنه بالنسبة لطالب آخر لا يسلم فروضه المنزلية بسبب عدم فهمه للمادة, ينبغي تصميم معالجة مختلفة قد تؤدي إلى الحاجة إلى خدمات التعليم الخاص.

أعتقد أن طفلي بحاجة إلى أن يخضع لبرنامج التعليم المنفرد. كيف تصمم برنامج التعليم المنفرد لشخص يعاني نقاط ضعف في المهارات التنفيذية؟ بناءً على آخر تعديل لقوانين التعليم الخاص الفيدرالية (قانون تحسين التعليم للأفراد ذوي الإعاقات), يجب أن يشتمل برنامج التعليم المنفرد على أهداف سنوية يمكن قياسها بطريقة قياس التقدم. بالنسبة للطفل الذي يعاني أوجه نقص في المهارات التنفيذية, ينبغي أن يتضمن برنامج التعليم المنفرد وصفًا للمهارة المحددة التي ستتم معالجتها إضافة إلى كيفية استخدامها في الفصل الدراسي أو في مهام تعليمية معينة. ترتبط طريقة القياس بالسلوك الوظيفي وينبغي أن تكون موضوعية بقدر الإمكان. ويمكن قياس التقدم عن طريق (١) عد السلوكيات (على سبيل المثال: عدد المرات التي يشتبك فيها الطفل في الملعب)؛ أو (٢) حساب النسبة المئوية (على سبيل المثال: نسبة الفروض المنزلية التي تم تسليمها في الموعد المحدد)؛ أو (٣) تقييم الأداء باستخدام مقياس تقييم مع تحديد كل نقطة على مقياس التقييم بدقة أو (٤) استخدام معلومات حقيقية مثل نتائج الامتحان أو الاختبار القصير وعدد مرات الغياب عن المدرسة وعدد إحالات التأديب, وإلى آخره.

وفيما يلي مثال على طالب يواجه صعوبة في إنجاز واجبات الفصل لبطئه في عملية البدء ويواجه صعوبة في الالتزام بالمهمة لفترة طويلة وإنجازها.

نموذج لأهداف برنامج التعليم المنفرد الخاص بمهارتي بدء المهمة/إطالة الانتباه

الهدف الأول	سينجز الطالب واجبات الفصل ضمن الإطار الزمني الذي يحدده المعلم.
طريقة قياس الأهداف	سيحسب المعلم عدد الواجبات المنجزة ضمن الوقت المخصص. سيضع الطالب والمعلم معًا النتائج في جدول بياني في نهاية كل يوم.
الهدف الثاني	سيبدأ الطالب كل الواجبات الخاصة بالفصل الدراسي في غضون ٥ دقائق من وقت البدء المحدد.
طريقة قياس الأهداف	سيضبط المعلم مؤقت المطبخ في وقت البدء المحدد. عندما يرن الجرس, يتابع المعلم مع الطالب ليرى ما إذا تم البدء في إنجاز الواجبات. سيضع الطالب والمعلم معًا عدد الواجبات التي يتم البدء فيها في الوقت المحدد في جدول بياني في نهاية كل يوم.

يخضع طفلي لبرنامج التعليم المنفرد (أو خطة ٥٠٤) المشتمل على أهداف خاصة بالمهارات التنفيذية, لكن المدرسة لا تلتزم به. ما الذي يمكنني فعله لدفعهم للقيام بما تعهدوا بالقيام به؟ الخطوة الأولى هي التأكد من أن الأهداف وطرق القياس محددة بدقة. وهذا يتضمن توضيح أهداف برنامج التعليم المنفرد بطرق قابلة للقياس وعدم الاكتفاء بتوضيح **طريقة** قياس الهدف فحسب ولكن مواعيدها ومنفذها كذلك (انظر الأمثلة السابقة). إذا تم ترسيخ ذلك, فإنه يمكنك أن تطلب بعدها من فريق برنامج التعليم المنفرد مشاركة المعلومات معك كلما جمعوها أو بشكل منتظم (على سبيل المثال: أسبوعيا, أو

نصف شهري، أو شهريا). بقدر الإمكان, نوصي بحفظ المعلومات على الحاسب الآلي (مثل حفظها على الجداول الممتدة) بحيث يكون من السهل إرسال رسائل بريد إلكتروني إليك. قد ترغب في أن تسأل المسئول عن حالة طفلك عما إذا كان من السهل عليه أن يتذكر مشاركة المعلومات معك إذا أرسلت له رسائل تذكير عبر البريد الإلكتروني في الأوقات المناسبة.

إن وضع أهداف لبرنامج التعليم المنفرد تكون محددة وقابلة للقياس تعد تجربة جديدة نسبيًّا تجريها المدراس. مع حقيقة أن المعلمين قد لا يكون لديهم سابق خبرة في وضع أهداف برنامج التعليم المنفرد لمعالجة أوجه النقص في المهارات التنفيذية, يعني أنك قد تحتاج إلى التحلي بالصبر تجاه المدارس وأن تقدم المساعدة - على سبيل المثال, بمشاركة نموذج الأهداف في الجدول الوارد في الصفحات التالية.

وكما أشرنا في السابق، من المرجح أن تحصل على مزيد من التعاون، وبالتالي نتائج أفضل، عندما تتخذ نهجا غير عدائي مع المدارس. ومع ذلك، إذا كنت تبذل ما بوسعك، ولكنك تصل إلى طريق مسدود في جهودك للتعاون مع معلم طفلك أو فريق التعليم الخاص، فقد لا يكون أمامك سبيل سوى توظيف محام لمساعدتك في الحصول على الخدمات التي يحتاج إليها طفلك.

نموذج لأهداف برنامج التعليم المنفرد وطرق القياس

المهارة التنفيذية	نموذج للهدف السنوي	طريقة قياس التقدم
كبح رد الفعل الذاكرة العاملة السيطرة على الانفعالات إطالة الانتباه بدء المهمة التخطيط/ التنظيم التنظيم	في مناقشات الفصل, سيرفع الطالب يده وينتظر حتى ينادى اسمه والذي سيحدث بنسبة ٩٠٪ من المرات قبل أن يرد ردًّا شفهيًّا. سيسلم الطالب كل الفروض المنزلية في الوقت المحدد. سيتحلى الطالب بضبط النفس عند تكليفه بواجبات يجدها صعبة. سينهي الطالب	سيحسب المعلم معدل استجابة "رفع اليد" المقدمة على إجمالي عدد الاستجابات المقدمة. وسيضع الطالب والمعلم معًا النتائج في جدول بياني بشكل أسبوعي. سيحسب المعلم عدد الفروض المنزلية التي تم تسليمها في الوقت المحدد كل أسبوع؛ وسيتم وضع النتائج في برنامج للرسوم البيانية وإرساله للطالب ووالديه كل يوم جمعة عبر البريد الإلكتروني. سيحسب المعلم عدد "الانهيارات" المتكررة في أثناء وقت العمل المنفرد؛ وسيتم الانتهاء من وضع الجدول البياني بشكل أسبوعي على أن تتم مشاركته مع الطالب كل يوم جمعة. سيحسب المعلم عدد الواجبات المنجزة ضمن الوقت المخصص؛ وسيحتفظ الطالب والمعلم بجدول بياني يومي بالنتائج. سيضبط المعلم مؤقت المطبخ على وقت البدء المحدد. وعندما يرن الجرس, سيتابع مع الطالب ليرى ما إذا بدأ في إنجاز

المجال	الهدف	القياس
إدارة الوقت المثابرة الموجهة نحو الهدف المرونة	واجبات الفصل ضمن إطار زمني يحدده المعلم. سيبدأ الطالب كل واجبات الفصل الدراسي في غضون ٥ دقائق من وقت البدء المحدد. تحت إشراف المعلم, سيملأ الطالب نموذج التخطيط للمشروع لكل واجب طويل الأمد, بما في ذلك تحديد الخطوات أو المهام الفرعية والأطر الزمنية لكل بند. سيبقي الطالب مكتبه مرتبًا في الفصل الدراسي مع تخصيص أماكن للكتب, والدفاتر، وأقلام الرصاص, وإلى آخره, مع التخلص من أي أدوات لا فائدة لها. سيقدر الطالب بدقة كم يستغرق الأمر من وقت لإنهاء الفروض المنزلية اليومية مع وضع جدول للفروض المنزلية والالتزام به. بمساعدة استشاري التوجيه, سينتهي	الواجبات. سيقوم كل من الطالب والمعلم بصورة يومية بوضع عدد الواجبات التي تم البدء فيها في وقتها المحدد في جدول بياني. سيراجع المعلم نموذج التخطيط للمشروع ومن خلال تحديد درجة تقييم التخطيط باستخدام مقياس من ١ إلى ٥ درجات (درجة واحدة تساوي سيئ التخطيط مع وجود عناصر مفقودة أو غير واقعية/ أطر زمنية غير محددة, ٥ درجات تساوي جيد التخطيط, حيث كل العناصر المهمة محددة بدقة, وإنجازه وفق أطر زمنية معقولة)؛ سيتم الاحتفاظ بالنتائج في جدول بياني محدث. سيضع كل من الطالب والمعلم قائمة بما يبدو عليه المكتب المرتب. سيجري المعلم تفتيشًا من وقت لآخر لمرة في الأسبوع على الأقل, وسيحسب الطالب والمعلم عدد العناصر الواردة في القائمة المتحققة بالفعل، وسيتم الاحتفاظ بالنتائج في جدول بياني محدث. سيكتب الطالب خطة يومية تدرج كل الأعمال الواجب إنهاؤها, وتقدير المدة التي تستغرقها كل مهمة, وأوقات البدء والتوقف لكل مهمة. سيراجع الموجه والطالب خطة اليوم السابق كل يوم ويقيمان مدى الالتزام بالخطة باستخدام مقياس من ١ إلى ٥ درجات (١ درجة تساوي خطة تم إعدادها وتنفيذها بشكل سيئ, و٥ درجات خطة تم إعدادها بشكل جيد, وتم الالتزام بها بنجاح, مع وضع تقديرات دقيقة للوقت لإنهاء المهمة). سيتم الاحتفاظ بالنتائج في جدول محدث. سيضع الطالب واستشاري التوجيه خطة للانتهاء من ملء الاستمارات الجامعية, مع تحديد موعد نهائي لكل خطوة في الخطة. سيحسب استشاري التوجيه عدد التلميحات أو التذكيرات التي يحتاج إليها الطالب لينتهي من كل خطوة في الخطة؛ وسيتم وضع النتائج في جدول بياني ومشاركتها مع الطالب بشكل أسبوعي. سينتهي الطالب من ملء القائمة المرجعية الخاصة بإستراتيجيات المواجهة؛ وسيحسب المعلم معدل الوقت الذي يعود فيه إلى عمله في غضون ٥ دقائق.

	الطالب من ملء استمارات الجامعة, مع تقديم أوراقه إلى أربع كليات على الأقل والانتهاء من ملء الاستمارات في الموعد النهائي. سيستخدم الطالب إستراتيجيات المواجهة للعودة إلى المسار الصحيح حين يواجه عقبات في إنهاء واجبات الفصل.	

الفصل الرابع والعشرون

ما التالي؟

قال مارك توين ذات مرة: "كصبي في الرابعة عشرة من عمره, كان والدي جاهلا لدرجة أنني بالكاد كنت أتحمل وجوده في المكان. لكن حين أتممت عامي الـ ٢١, كنت مندهشًا من مدى ما تعلمه في سبع سنوات". لقد اخترنا في هذا الكتاب أن نغطي الأطفال في السن التي ذكرها مارك توين في البداية, لكن لا شك في أن لديك بعض الأسئلة حول ما ينبغي أن تتوقعه حين يقترب طفلك أكثر من سن المراهقة وصولًا إلى سن البلوغ.

تجتمع عدة عوامل بحيث يصعب على الآباء والأطفال التعامل مع احتياجاتهم من المهارات التنفيذية خلال سنوات المراهقة. في هذه السن, خاصة في المرحلة الإعدادية وفي المرحلة المبكرة من المدرسة الثانوية, تزداد أهمية الانسجام عن أي سن قبلها أو بعدها. يرغب الأطفال في هذه السن أن يكونوا "طبيعيين" أو مثل الجميع, ويميلون إلى الاعتراض على مجرد التفكير في احتمالية أن يكون جانب من أدائهم دون المستوى. ويكون لمجموعة الأقران أهمية أكبر من الآباء في هذه السن من ناحية التأثير على التوجهات والحوافز. كما تزيد قدرة الأطفال في هذه السن على التفكير المجرد - إحدى الطرق التي "يمارسون" بها تلك المهارة المكتسبة حديثًا هي "الجدال", ويبدو أنهم يستمتعون بالفعل بممارسة تلك المهارة مع الآباء. قد يرجع سبب ذلك إلى أن المهمة التنموية الكبرى في هذه الفترة هي إعلان المرء استقلاله عن والديه. حين يضاف ذلك إلى الغرور البالغ بأنه يعرف أكثر بكثير من والديه, يمكن أن تشكل هذه السن صعوبة بالغة على الآباء. وتجسد مقولة مارك توين هذا التوجه. ومن الصعب أن تنصح آباء من هم في سن المراهقة المبكرة بأن يتحلوا بالصبر, إلا أن الأمور تتحسن مع النضج.

ومن الأسباب الأخرى في أن المراهقين الذين يعانون نقاط ضعف في المهارات التنفيذية عادة ما يواجهون صعوبات أكثر من أي وقت مضى ترجع إلى زيادة الطلب على المهارات التنفيذية بدرجة أكبر. حين يصل الأطفال إلى المرحلتين الإعدادية والثانوية, يتوقع منهم العمل بمفردهم, وتذكر الواجبات والمسئوليات الأكثر تعقيدًا, والتخطيط للواجبات طويلة المدى وإنجازها مثل المذاكرة للامتحانات وإنهاء المشروعات ذات الخطوات المتعددة. في الوقت الذي يحدث فيه ذلك, يتناقص الدعم الذي يقدمه الآباء والمعلمون للأطفال الأصغر سنًّا في المرحلة الإعدادية لأنه يفترض من الطلبة في هذه السن أن يتولوا المسئوليات بمفردهم.

يبدأ المراهقون أيضًا في مقاومة أشكال الدعم والإشراف التي استفاودا منها حين كانوا في سن أصغر. وهذا أيضًا يتسق مع المهمة التنموية الكبرى وهي تحقيق الاستقلال والانفصال عن سلطة الكبار. وأخيرا, يتاح للمراهقين عدد كبير من الاهتمامات والأنشطة التي تأخذ الكثير من وقتهم؛ فالخروج مع الأصدقاء ولعب ألعاب الفيديو وتصفح الإنترنت وتبادل الرسائل الفورية كلها تكون أمورًا أكثر جاذبية للمراهقين من إنجاز الفروض المنزلية. الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في

المهارات التنفيذية غالبًا ما يكون لديهم "وعي" جيد وكاف حين يبدأون في مذاكرتهم على أية حال. ويبرز ذلك حين يتاح لهم مجموعة من الأنشطة الأكثر جاذبية.

كل ذلك قد يكون حجة منطقية للعمل مع طفلك على تحسين معالجة المشكلات في المهارات التنفيذية قبل أن ينغمس تمامًا في كل المهام التنموية التي تحدد تلك المرحلة التنموية. إذا وجدت نفسك تتعامل مع السنة الأولى لطفلك في المرحلة الثانوية بخوف أكبر مما يشعر به هو, فإليك بعض الإستراتيجيات التنموية المناسبة التي ينبغي التفكير فيها:

- **استخدم النتائج الطبيعية أو المنطقية.** إن النتيجة الطبيعية للفشل في إنجاز الفروض المنزلية خلال الأسبوع هي الاضطرار إلى القيام بها في عطلات نهاية الأسبوع. والنتيجة المنطقية هي خسارة الفرصة للخروج مع الأصدقاء ليلة السبت لأن يحتاج إلى وقت للمذاكرة.

- **اجعل الحصول على المزايا مشروطًا بالأداء.** بمجرد أن يتعلم الأطفال القيادة, تصبح قيادة سيارة العائلة حافزًا قويًا. وكل تلك الأجهزة الإلكترونية التي يرغب المراهقون في امتلاكها يمكن الحصول عليها بمرور الوقت وتكون متاحة بشكل مشروط.

- **كن مستعدًا للتفاوض وعقد اتفاق.** إن الآباء الذين يفتقرون للمرونة - بالإضافة إلى هؤلاء الذين لديهم تخوفات كبيرة من استخدام الحوافز - يحرمون أنفسهم من المحفزات القوية لمساعدة الأطفال على اكتساب مهارات تنفيذية أكثر فاعلية.

- **اعمل على مهارات التواصل الإيجابية.** لا شيء يعوق الحديث مع المراهق أسرع من التعليقات المهينة, والسخرية وعدم الاستماع إلى وجهات النظر الأخرى (حتى حين يستخدم طفلك أنماط التواصل نفسها). انظر الجدول التالي للاطلاع على قائمة بإستراتيجيات التواصل الفعالة.

إستراتيجيات التواصل

إذا فعلت عائلتك ذلك:	**حاول أن تفعل ذلك كبديل:**
سب بعضهم البعض.	التعبير عن الغضب دون إهانة.
انتقاد بعضكم البعض.	"أنا غاضب من أنك فعلت ______".
مقاطعة كل منهم حديث الآخر.	تبادل الأدوار؛ مع إبقاء الحديث مختصرًا.
توجيه انتقادات أكثر من اللازم.	ذكر الإيجابي والسلبي.
اتخاذ وضع دفاعي.	استمع, ثم خالف الرأي بهدوء.
الإطالة في تقديم النصائح.	قل ما تريد بشكل مباشر ومختصر.
عدم النظر في وجه المتحدث.	تواصل بالعين.
الجلوس في وضعية منحنية.	اجلس في وضعية مستقيمة, مع إيلاء الانتباه.
التحدث بنبرة ساخرة.	تحدث بنبرة عادية.

الخروج عن الموضوع.	إنه موضوعك, ثم واصل الحديث.
القفز إلى الاستنتاجات السيئة.	لا تتسرع في الاستنتاج.
تذكيره بالأخطاء القديمة.	التركيز على الحاضر.
التكهن بما يفكر فيه الآخرون.	اطلب رأي الآخرين.
السيطرة والأوامر.	اطلب بلطف.
اللوم الصامت.	أخبره بما يضايقه.
الاستخفاف بالأخطاء.	خذ الأمر بجدية.
إنكار القيام بأمر ما.	اعترف بأنك فعلت ذلك, أو وضح بلطف أنك لم تفعله.
الانتقاد المتواصل للأخطاء البسيطة.	اعترف بأنه لا أحد مثالي؛ وتغاض عن الأشياء البسيطة.

من كتاب ADHD in Adolescents: Diagnosis and Treatment لمؤلفه إيه.تي. روبين (١٩٩٨). حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار نشر ذا جيلفورد بريس. أعيد طبعها بإذن.

لا تقلل من قدر التأثير الذي لا يزال لديك, رغم أن التغذية الراجعة التي تحصل عليها قد تشير إلى عكس ذلك. غمرني شعور بالرضا (الكلام على لسان بيج) حين أقر ابني الأكبر سنًّا, البالغ من العمر ١ عامًا في منتدى عام ("مأدبة" كانت برعاية جمعية علم النفس في مدرستي الحكومية), أنه تعلم الكثير مني فيما يخص التعامل مع مشكلات نقص الانتباه وأجدت بعضًا من تلك الإستراتيجيات التي علمته إياه نفعًا! ما كنت لأخمن ذلك, طبقا لسلوكه في سن السابعة عشرة.

بالنظر إلى أنك على الأرجح ستترك بعض التأثير على طفلك في تلك المرحلة, فما الذي يمكنك فعله لضمان أنه سيتم الاستماع إلى اقتراحاتك - والأهم من ذلك - أن هذه النصيحة ستظل تعمل على تحسين المهارات التنفيذية والاعتماد على الذات؟ على مدار الكتاب, ركزنا على أهمية مشاركة الطفل النشطة في عملية حل المشكلات. فذلك له أهمية بالغة عند الوصول إلى سن البلوغ. إذا أردت أن تكون معلما عظيما لطفلك المراهق, فسيكون عليك أن تتبادل دوري الأب والموجه؛ فالعلاقة تعاونية, حيث يحث المراهق على النظر إلى البدائل واتخاذ خيارات وقرارات. من وجهة نظر الوالد, قد لا تبدو (أو لا تكون) عملية أن تطلب من طفلك جمع المعلومات وإيجاد البدائل والتعاون بشأن القرارات, عملية فعالة. الهدف ليس حلًّا فعالًا أو حلًّا يوجده الآباء, رغم أن ذلك قد يلبي الحاجة الملحة للطفل والوالدين، بل الهدف هو أن يوفر الوالدان إطار عمل يمكن أن يستخدمه الطفل, من خلال التجارب المتكررة, ويكون خاصًّا به.

يزداد ميل طفلك إلى الاستماع إلى ما ستقوله إذا كان باستطاعتك التحدث عن معاناتك في الانتقال إلى سن البلوغ. هذا يتيح لك فرصة مناقشة النطاقات العامة للمشكلة مثل وضع الميزانية وإدارة الأموال, والوصول للعمل في الموعد المحدد, والذهاب إلى الصف, والتعامل مع المديرين/زملاء العمل صعاب المراس, وما إلى ذلك. وعندها ستدرك كذلك نقاط الضعف في مهارات طفلك التنفيذية

والمواقف التي تسبب أغلب المشكلات. ويمكنك أن تستغل الفرصة أيضًا لترسيخ فكرة احتمالية وجود مواقف ستتسم بالصعوبة. والأرجح أنه سيستمع إلى المعلومات إذا عرضتها بطريقة غير مقصودة ثم تترك الأمر له ليفكر مليًّا, بدلًا من عرض المعلومات كمحاضرة أو حصة. فهو سيكتسب الدرس من التجربة الحقيقية لا من تحذيرك على أية حال. حين تحدث معاناة أو فشل, عليك أن تقاوم الرغبة في أن تخبره: "سبق أن قلت لك ذلك". إذا تمكنت من القيام بذلك, سيظل النقاش حول حل المشكلة ممكنًا.

بمجرد أن يترك الأطفال المنزل ويتخرجوا في المرحلة الثانوية للانتقال إلى خطوتهم التالية في الحياة (الجامعة, أو الوظيفة، أو الخدمة العسكرية), يواجهون بعض التحديات المباشرة مثل وضع الميزانية, والتخطيط, وإدارة الوقت والمال، والتحكم في الانفعالات إزاء الفرص الجديدة. وفي الوقت نفسه, يتمتعون بميزة كانت حتى ذلك الحين محدودة للغاية. وهذه الميزة هي تعدد الخيارات. طوال مرحلة الطفولة وسن المراهقة المبكرة, تقوم باتخاذ الكثير من القرارات للأطفال, والمدرسة تكون "مهمتهم" الأساسية. إذا لم تتناسب مهاراتهم التنفيذية مع المتطلبات التي يواجهونها, لا يجدون أمامهم سوى القليل ليفعلوه حيال الأمر، غير أنه ما إن يتخرجوا في المرحلة الثانوية ويتركوا المنزل, يملكون سيطرة أكبر على ما يختارون أن يفعلوه.

حين يعي الأطفال مهاراتهم التنفيذية القوية والضعيفة, يمكنهم البدء باختيار الدخول في المواقف والمهام أو تركها بناءً على إذا ما كانت مهاراتهم "تتناسب" بما يكفي مع ما كلفوا به. ويمكنك أن تدعم تلك العملية بالتحدث مع طفلك حول مهاراته القوية والضعيفة. ويمكنك أن تشير أيضًا إلى مدى احتمالية أن تتناغم مهارات طفلك مع مهام معينة - على سبيل المثال: المراهق الذي يفتقر إلى التنظيم أو إدارة الوقت أو الذي لا ينتبه إلى التفاصيل معرض لأن يواجه صعوبة في الحاجة إلى مراقبة رصيده البنكي أو تقديم الرخصة أو تجديد تسجيل السيارة في حينها. إذا كنت تفتقر إلى المرونة, فإن الوظيفة التي تتطلب تغيير جداول الأعمال أو المسئوليات المختلفة ستسبب مشكلات. وبناءً على الخيارات أو المهام التي يتولاها الطفل, ستكون لديك فكرة أيضًا عن أية نقاط سيزداد فيها احتياجه إلى دعمك.

عند الانتقال إلى سن البلوغ, يكون **للتجارب** الحقيقية تأثير أكبر بكثير على السلوك من الخطب أو التحذيرات التي يطلقها الآباء. غير أن كونك تتصرف بحرية لاختبار الواقع يمكن أن يبدو أمرًا محفوفًا بالمخاطر لك ولطفلك. وكما سبق أن ذكرنا في ذلك الكتاب, يتكون هذا الجيل من شباب بالغين علاقتهم قوية بآبائهم - والعكس صحيح أيضًا: يشعر الآباء في عالمنا اليوم بقوة علاقتهم بأطفالهم؛ لهذا السبب، قد تشعر بعدم رغبة في جعل الواقع يعلمهم دروسا. إننا نعمل على تجنيب أطفالنا تجربة المواقف المزعجة, أو الرفض، أو الفشل. قد يكون هذا هو أحد الأسباب في أن الكثير من الأطفال يكونون غير مهيئين للانتقال إلى سن البلوغ, وهي مسألة موضحة بمنطق سليم في كتاب Ready or Not, Here Life Comes للمؤلف ميل ليفين. وبدلًا من محاولة تجنب الرفض أو الفشل, بإمكاننا أن نراها كفرصة كما قال هنري فورد: "الفشل ما هو إلا فرصة للبدء من جديد ولكن بذكاء".

لحسن الحظ, فإنك تتمتع بإستراتيجيات يمكنك استخدامها مع ابنك المراهق وأبنائك الشباب الذين ستساعدهم على تجربة الواقع والتعلم منه دون أن تشعر بأنك تركتهم وحدهم. من هذه الإستراتيجيات

هي إشراك الأطفال النشطاء في أية مهمة أو موقف سيضطرون فيه في النهاية إلى التعامل معه بمفردهم. ومن أمثلة تجارب التعلم المهمة تلك هي أن تطلب منهم الذهاب إلى المصرف للاستعلام عن قرض السيارة, أو حساب نفقات التعليم والديون المفروضة عليهم, أو وضع ميزانية للشقة ونفقات المعيشة وأقساط السيارة؛ فهم بذلك يحظون بفرصة مواءمة أفكارهم مع الواقع في سياق يقدم فيه شخص آخر المعلومات لا آباؤهم.

أخبرنا أحد الآباء مؤخرًا بخطة ابنته لتأسيس مشروع خاص بها. وكانت محاولاته لتوضيح توقعاتها "غير المنطقية" وتحذيرها منها هي ما زاد من إصرارها على القيام بالأمر. وبرؤية أن محاولته لحمايتها من نفسها لن تجدي, عرض عليها المساعدة بأية طريقة كانت. وحددا معًا المعلومات التي ستحتاج إليها, وتمكنت من مقابلة وكيل عقارات لتسأله عن تكلفة المتجر الصغير ثم عرفت قيمة النفقات ومخزون السلع. ولم تحسم بعد إذا ما كانت لديها رغبة أو إذا ما كان يمكن لها العمل على فكرتها, لكن التجربة كانت قيمة بالنسبة لها وصار والدها يشعر بثقة أكبر حول خياراتها.

أما الإستراتيجية الثانية - والأكثر إيلامًا على المدى القصير - فهي أن تترك الطفل يفشل. وهذه ليست إستراتيجية جديدة على الآباء؛ فأنت خلال جميع مراحل نمو طفلك تركته يختبر الفشل لكي تساعده على تعلم تقبل الإحباطات والمثابرة في حل المشكلة. قد تزيد خطورة العواقب بمجرد أن يبتعد الطفل عن المنزل, لكن الهدف يظل كما هو. فأمور مثل الحصول على مخالفة لقيادة سيارة دون لوحات أو لتجاوز السرعة القانونية, ودفع رسوم على الحساب المكشوف, ورفض بطاقات الخصم في أثناء انتظار الطعام، ودفع ثمن فقدان الهاتف المحمول (أو جهاز الآيبود, أو مفتاح السيارة أو الرخصة) كلها تشكل درجة من الوعي لا يمكن أن تضاهيها نصائح الآباء. ورغم أن تلك التجارب وغيرها قد لا تحل المشكلة نهائيًّا, فإن تأثير العواقب المتكررة يمكن أن يكون عاملًا قويًّا لتغيير السلوكيات.

ولاستخدام هذه الإستراتيجية بفاعلية, تحتاج إلى التأكد من عدم حدوث تجارب الفشل بمعدل التكرار نفسه أو بنفس الحدة كي لا تثبط عزيمة الطفل، ولضمان ذلك, عليك إجراء تعديل بسيط على أحد مبادئ التعليم سابقة الذكر: قدم الحد الأدنى اللازم من الدعم للأطفال لتحقيق النجاح. ويصبح المبدأ الجديد هو: قدم الحد الأدنى اللازم من الدعم ليتعافوا ويستعدوا بعد ارتكابهم أخطاء لمواصلة رحلتهم نحو الاستقلالية.

بالنسبة لنا جميعًا, وخاصة الأطفال الذين يعانون نقاط ضعف في المهارات التنفيذية, يصعب تجنب تجارب الفشل. وبسبب ذلك, قد تكون الطريقة التقليدية - وهي "الحب القاسي, اسبح وإلا ستغرق" - محفوفة بالمخاطر. خلال عملنا, كان تعاون الآباء والأطفال ناجحًا جدًّا حين مزج الآباء إستراتيجيات التعليم بالدعم المستمر والمتناقص تدريجيًّا نتيجة لإظهار الأطفال نجاحًا أكبر بكثير في التعامل مع مسئوليات الكبار.

أفكار حول الانفصال

إذا قرأت هذا الكتاب من أوله إلى آخره, فقد تشعر بأن رأسك يدور؛ فهناك الكثير من المعلومات

والرسائل - أكثر من اللازم! إنها كثيرة جدًّا فلا تستطيع استيعابها بسهولة. لذا سنتركك مع مراجعة سريعة لما نراه على أنه أهم ما يمكنك فعله:

• حدد نقاط القوة والضعف في المهارات التنفيذية والظروف التي تحدث فيها. وناقش ذلك مع أطفالك حتى تتسنى لهم ملاحظتها وتمييزها.

• ابدأ بالعمل على الإستراتيجيات في أقرب وقت ممكن, لكن تذكر أنه كلما بدأت باكرا استفاد أطفالك.

• ساعد الأطفال على تعلم كيفية بذل الجهد باستخدام خطوات بسيطة, وادعم محاولاتهم، وخفف من توجيهك تدريجيًّا.

• وجههم نحو المصادر (الأشخاص, والتجارب، والكتب) والتي يمكن الرجوع إليها للنصيحة/ المساعدة حين يكونون مستعدين.

• حدد نوع الدعم الذي يمكن أن تقدمه (الأموال, والوقت، والوضع المعيشي) وإلى متى وتحت أي ظروف.

• دع أطفالك يعلموا الهدف من الاتفاق بالتحديد (تقديم مساهمة مالية, أم تحسين درجاتهم أم العمل في المنزل).

• إذا تخلفوا عن الالتزام بالاتفاق, فناقش ذلك بصورة واضحة وفي حينه. وسينتبه بقية الأفراد (المديرون, والأساتذة وإلى آخره) إلى أدائهم, وينبغي أن تفعل ذلك أيضًا.

• إذا فشلوا, فأعرض عليهم اتفاقًا، وساعدهم إذا لم يتمكنوا من العودة إلى المسار الصحيح. تذكر أنه إذا رغبوا في تولي الأمر بمفردهم, وطلبوا المساعدة فقط إذا قرروا أن هناك ضرورة لذلك, ولم تكن لديهم رغبة في أن تعينهم, فإن هذه إشارة إيجابية.

• كالعادة, ادعم جهودهم, وأثن على نجاحهم ودعهم يعرفوا أنك تحبهم.

المصادر

الكتب

Baker, B. L., & Brightman, A. J. (2004). Steps to Independence: Teachin Everyday Skills to Children with Special Needs. Baltimore: Brookes

هذا الكتاب مخصص لآباء الأطفال ممن هم في سن الثالثة أو أكبر سنًّا, ويقدم نظرة شاملة على مبادئ التعليم, يتبعه دليل لتعليم سبعة أنواع مختلفة من المهارات خطوة بخطوة: الاستعداد, والاعتماد على الذات, والتدرب على استخدام المرحاض, واللعب, والرعاية الذاتية, والرعاية المنزلية، ومهارات جمع المعلومات.

Barkley, R. A. (1997). ADHD and the Nature of Self-Control. New York .Guilford Press

هذا كتاب متخصص، لكنه يقدم وصفًا جيدًا للمهارات التنفيذية ضمن إطار عمل تنموي، ويؤكد أن المهارات التنفيذية هي في صميم اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وقد ألف راسل باركلي عددًا من الكتب الأخرى التي قد يجدها الآباء مفيدة, خاصة آباء الأطفال الذين يميلون إلى التمرد أو هؤلاء الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. تتضمن مؤلفاته:

- Taking Charge of ADHD (**نسخة منقحة**.): The Complete Authoritative Guide for Parents. New York: Guilford Press, 2000.
- Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior (شاركت في تأليفه كريستين بينتون). New York: Guilford Press, 1998.
- Your Defiant Teen: 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship (شارك في تأليفه آرثر روبين). New York: Guilford Press, 2008.

Buron, K. D., & Curtis, M. (2003). The Incredible 5-Point Scale. Shawne -Mission, KS: Autism Aspergers Publishing Company

هذا الكتاب المختصر, الذي ألفه اثنان من معلمي التعليم الخاص, يوضح كيف تستخدم المقاييس لمساعدة الأطفال على تعلم تمييز انفعالاتهم والتحكم فيها.

Dawson, P., & Guare, R. (1998). Coaching the ADHD Student. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems

يوضح هذا الدليل بالتفصيل عملية التوجيه, والذي هو عبارة عن إستراتيجية معالجة مصممة بشكل مثالي لمساعدة المراهقين على تنمية مهارات تنفيذية أقوى.

Dawson, P., & Guare, R. (2004). Executive Skills in Children an Adolescents: A Practical Guide to Assessment and Intervention. New York: - Guilford Press

هذا الكتاب, مخصص في الأساس للتربويين وعلماء النفس المدرسيين، وهو يوضح كيفية تقييم المهارات التنفيذية لكنه يقدم أيضًا وصفًا للمعالجات التي يمكن تنفيذها في المدرسة لمواجهة نقاط الضعف في المهارات التنفيذية، والتي تتبع إطار العمل نفسه الذي نوضحه في هذا الكتاب.

Dawson, P., & Guare, R. (2012). Coaching Students with Executive Skill Deficits. New York: Guilford Press

يقدم هذا الدليل العملي نموذج توجيه مدعوما بالأدلة لمساعدة الطلبة أصحاب الأداء الدراسي الضعيف نتيجة لأوجه نقص في المهارات التنفيذية, والتي تتضمن إدارة الوقت والمهام, والتخطيط, والتنظيم, والتحكم في الدوافع، والسيطرة على الانفعالات.

Deak, J., & Ackerly, S. (2010). Your Fantastic Elastic Brain. Belvedere, CA .Little Pickle Press

إن كتاب الصور هذا يعرِّف الأطفال بتركيب المخ ووظائفه المختلفة بطريقة ممتعة وجذابة. كما يعلم الأطفال أنهم يتمتعون بالقدرة على توسيع مدارك مخهم وتنميته، وأن الأخطاء هي جزء أساسي من التعلم.

Ginott, H. (2003). Between Parent and Child. New York: Three Rivers Press

هذه نسخة محدثة من كتاب كلاسيكي. وهو يعد أفضل كتاب نعرفه يتناول كيفية التواصل مع الأطفال بطرق تزيد من الثقة والكفاءة.

Goldberg, D. (2005). The Organized Student: Teaching Children the Skill for Success in School and Beyond. New York: Fireside

هذا الكتاب يحتوي على الكثير من الإستراتيجيات العملية التي وضعها مستشار تربوي من خلال العمل مع الطلاب. وهو يضم خططًا لإبقاء حقيبة الظهر منظمة, وتنظيم حافظات الكتب, وتنظيم مكان المذاكرة في المنزل وإدارة الوقت.

Goldberg, E. (2001). The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilize Mind. New York: Oxford University Press

وصف متخصص لكنه سهل القراءة عن الطريقة التي تتحكم بها الفصوص الجبهية في إصدار أحكام واتخاذ القرار. وبالنسبة لمن يريد وصفًا أدق للأبحاث التي تصف المهارات التنفيذية, فإن هذا يعد مصدرًا ممتازًا.

Gordon, R. M. (2008). Thinking Organized For Parents and Children, Helping Kids Get Organized for Home, School و Play. Silver Spring, MD: Thinking Organized Press

إنهما كتاب وكتاب تدريبات يقدمان إستراتيجيات وتوجيهات يمكن أن يستخدمها الآباء لمساعدة الأطفال على اكتساب المهارات التنفيذية خطوة بخطوة، خاصة في سياق المهام المدرسية مثل الاستيعاب القرائي والكتابة, بالإضافة إلى إستراتيجيات لتحسين الذاكرة العاملة, وإدارة الوقت, ومهارات المذاكرة والتنظيم.

Greene, R. W. (2001). The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children. New York: Harper Collins

هذا الكتاب سهل القراءة يعد مصدرًا للراحة لكل آباء الأطفال المفتقرين إلى المرونة, بما أنه يصف أسباب الافتقار إلى المرونة بالإضافة إلى طرق لعلاج المشكلة بأسلوب واضح ومباشر.

Guare, R., Dawson, P., & Guare, G. (2013). Smart but Scattered Teens: The "Executive Skills" Program for Helping Teens Reach Their Potential. New York: Guilford Press-

يقدم هذا الكتاب للآباء إستراتيجيات يمكن العمل بها خطوة بخطوة لزيادة استقلالية المراهقين بمساعدتهم على المحافظة على النظام, والتركيز، والتحكم في دوافعهم، كما أنه يوفر أدوات مجربة, وقصصًا حية، ونصائح مفيدة لتقليل الخلافات بين الآباء والمراهقين.

Harvey, V. S. & Chickie-Wolfe, L. A. (2007). Fostering Independent Learning: Practical Strategies to Promote Student Success. New York: Guilford Press

هذا الكتاب - الذي تم تأليفه في الأساس للتربويين وعلماء النفس المدرسيين - يقدم إستراتيجيات لمساعدة الطلبة على أن يصيروا متعلمين مستقلين. وهناك قدر لا يستهان به من الالتباس قد يعانيه قارئ المفاهيم الموضحة في كتابنا, وقد يكون من الأسهل على الآباء استخدام بعض الإستراتيجيات الموضحة في كتاب هارفي وولفي وشيكي وولفي.

Huebner, D. (2006). What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety. Washington, DC: Magination Press

هذا كتاب ضمن سلسلة من الكتب التي ألفها معالج نفسي، وهي مصممة لمساعدة الأطفال على التحكم في انفعالاتهم بمزيد من النجاح أكبر. ومن الكتب الأخرى التي ألفها الكاتب هناك:

What to Do When You Grumble Too Much: A Kid's Guide to Overcoming

.Negativity. Washington, DC: Magination Press,2006

What to Do When Your Brain Gets Stuck: A Kid's Guide to Overcoming .OCD. Washington, DC: Magination Press, 2007

What to Do When Your Temper Flares: A Kid's Guide to Overcoming .Problems with Anger. Washington, DC: Magination Press, 2008

Kurcinka, M. S. (2006). Raising Your Spirited Child. New York: Harpe

يصف المؤلف الأطفال المتحمسين بأنهم: "انفعاليون, وحساسون, ومتبصرين, ومثابرون ونشطون". يساعد الكتاب الآباء على فهم دور الحالة المزاجية في سلوك أطفالهم ويقدم نصائح لكيفية التعامل مع المشكلات الشائعة في الحياة اليومية مع الأطفال الذين يعانون مشكلات في السيطرة على الانفعالات وكبح الاستجابة.

Kutscher, M. L. (2005). Kids in the Syndrome Mix of ADHD, LD Asperger's, Tourette's, Bipolar and More! London: Jessica Kingsley

إن هذا الكتاب, الذي ألفه طبيب نفسي للآباء - والمعلمين والمهنيين الآخرين - يعد دليلاً مختصرًا لمجموعة من الاضطرابات العصبية السلوكية لدى الأطفال, والتي تتضمن أغلبها أوجه نقص في المهارات التنفيذية، وهو يتضمن نصائح للتعامل مع الأطفال في المنزل وفي الحجرة الدراسية ويتضمن فصلًا عن الأدوية التي توصف عادة.

Landry, S. H., Miller-Loncar, C. L., Smith, K. E., & Swank, P. R. (2002) The role of early parenting in children's development of executive .processes. Developmental Neuropsychology, 21, 15–41. 21, 15–41

Levine, M. (2002). A Mind at a Time. New York: Simon & Schuste

ألف ميل ليفاين كتبًا كثيرة قد يجدها الآباء مفيدة، ولكننا نفضل هذا الكتاب؛ فهو هنا يوضح ثمانية "أنظمة" مختلفة للمخ, والأدوار التي يلعبها في التعلم, وكيف يمكن للآباء والمعلمين الاستفادة من معرفة نقاط القوة وتجنب نقاط الضعف لمساعدة الأطفال على أن يكونوا طلابًا ناجحين. يوضح فيلم وثائقي على قناة بي بي إس عمل دكتور ليفاين، وهو متاح على: (www.pbs.org/wgbh/ .(misunderstoodminds

Levine, M. (2005). Ready or Not, Here Life Comes. New York: Simon & .Schuster

Martin, C., Dawson, P., & Guare, R. (2007). Smarts: Are We Hardwired fo Success? New York: AMACOM

يطبق هذا الكتاب مفهوم المهارات التنفيذية نفسه على مجموعة من البالغين, مركزًا بشكل خاص على مشكلات أماكن العمل وكيف يمكن للعاملين الاستفادة من نقاط قوتهم في المهارات التنفيذية وتجنب نقاط ضعفهم للعمل بمزيد من الفاعلية.

-Rief, S. F. (1997). The ADD/ADHD Checklist. San Francisco: Jossey-Bas

يضم هذا الكتاب شرحًا للتنفس العميق, والاسترخاء المتدرج، والطرق الأخرى المهدئة للنفس التي يمكن أن تعلمها لطفلك.

Robin, A. T. (1998). ADHD in Adolescents: Diagnosis and Treatment. Nev .York: Guilford Press

Schaefer, C. E., & DiGeronimo, T. F. (2000). Ages and Stages: A Parent' Guide to Normal Childhood Development. New York: Wiley

يقدم هذا الكتاب دليلاً ممتازًا للآباء حول نمو الطفل الطبيعي, ويضم -وفقًا لمؤلفي الكتاب - "نصائح وطرقًا لترسيخ مهارات طفلك الاجتماعية, والعاطفية, ومهارات التواصل والإدراك.

Shure, M. B. (2001). I Can Problem Solve: An Interpersonal Cognitiv .Problem-Solving Program: Preschool. Champaign, IL: Research Press

Twachtman-Cullen, D., & Twachtman-Bassett, J. (2011). The IEP from A t -Z. Hoboken, NJ: Jossey-Bass

يضم هذا الكتاب فصلاً عن المهارات التنفيذية، مع اقتراحات لأهداف برنامج التعليم المنفرد الذي قد يجده بعض الآباء مفيدًا.

المجلات

ADDitude هي مجلة للعائلات التي تعاني وجود أفراد مصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يحتوي كل عدد على مقالات عن مجموعة من الموضوعات, يتعلق الكثير منها بالمهارات التنفيذية, من ضمنها تقييمات للمنتجات, ونصائح عملية، واقتراحات مفيدة للتعامل مع اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط لدى الأطفال والبالغين. كما أن لديها موقعًا إلكترونيًّا مفيدًا. : (www.additudemag.com)

Attention! هي المجلة الرسمية للأطفال والبالغين الذين يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط). وهي موجهة للجمهور ذاته الذي تتوجه إليه مجلة ADDitude وتضم مقالات عملية مماثلة، وهي لديها موقع إلكتروني مفيد .(www.chadd.org) :

Parentsهي مجلة تقدم نصائح عامة حول نمو الطفل ومشكلات تربية الأطفال. وموقعها الإلكتروني هو .(www.parents.org)

ألعاب وأجهزة أخرى لتحسين نمو المهارات التنفيذية

أجهزة التذكير وإدارة الوقت

MotivAider هو جهاز يهتز بشكل منتظم لتذكير الأطفال بأن يسألوا أنفسهم عما إذا كانوا منتبهين (أو مركزين على المهمة) أم لا. ونظرًا لأنه يمكن وضعه في جيب الطفل ولا يمكن للآخرين سماعه, فإنه يحمي بذلك خصوصية الطفل في اثناء تقديمه للتذكيرات. وهناك جهاز أكثر شهرة (وأكثر تكلفة) يسمى Attention Training System Starter Package والذي يوضع فوق مكتب الطفل ويمنحه نقطة كل دقيقة تلقائيًّا, وهو مزود بجهاز التحكم عن بعد للمعلم أو الآباء لخصم النقاط وتشغيل ضوء تحذير إذا ترك الطفل المهمة. هذا النظام ملائم أكثر للاستخدام في الحجرة الدراسية؛ حيث يمكن للمعلم مراقبة ما يصل إلى أربعة طلاب في الوقت نفسه بواسطته, لكنك كوالد قد تجده مفيدًا أيضًا. وهو متوافر في متجر A.D.D. WareHouse (www.addwarehouse.com), والذي يبيع أيضًا الكثير من الكتب, والألعاب والأدوات الأخرى لاستخدامها مع الأطفال الذين يعانون مشكلات تتعلق باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

Randominder هو تطبيق على الهواتف الذكية طوره كل من "بيج داوسون", الحاصلة على الدكتوراه في التربية, و"ريتشارد جوار", الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة, بالتعاون مع "كولين جوار"، وهو كاتب مستقل له باع في العمل مع الأطفال والطلاب. وهو مصمم لمساعدة الأطفال والبالغين على البقاء على المسار الصحيح وإنجاز المهام في الموعد المحدد باستخدام مجموعته الفريدة والمرنة من التنبيهات السماعية والمرئية والقائمة على الاهتزاز. يتميز التطبيق بدرجة عالية من المواءمة التي تتيح للمستخدمين إدخال نصوصهم الخاصة, وصورهم, وأنماط الاهتزاز، بل وحتى تسجيلاتهم الصوتية لاستخدامها كمحفزات.

Time Timer (www.timetimer.com) متوافر بإصدارين لسطح المكتب والحاسب الآلي, وهو يساعد الأطفال على تقدير الوقت بعرضه للزمن المنقضي. واستخدامه يمكن أن يساعد الأطفال على تعلم متابعة إنتاج العمل وترسيخ مهارات إدارة الوقت.

WatchMinder (www.watchminder.com) هي ساعة قابلة للبرمجة يمكن ضبطها مع إضافة تنبيهات يومية ورسائل مبرمجة مسبقًا. ويمكن استخدامها للمراقبة الذاتية ولتذكير الأطفال بالأحداث أو المهام المهمة.

الدمى والألعاب

Childswork/Childsplay (www.childswork.com) هو كتيب بالألعاب والأنشطة المصممة في الأساس لمستشاري التوجيه والمعالجين لمساعدة الأطفال على تعلم تمييز مشاعرهم والتحكم فيها. ومعظم المواد لا تقتصر على المهنيين وقد تكون مفيدة للآباء الذين يريدون تحسين السيطرة على الانفعالات مع أطفالهم.

Mindware (www.mindware.com) هو كتيب "ألعاب الذكاء للأطفال من كل الأعمار",

ويوفر مجموعة واسعة من الدمى المصممة لتنمية الإبداع وحل المشكلات (أي مهارات إدراك الإدراك).

www.smilemakers.com) SmileMakers) تقدم مجموعة كبيرة من المحفزات رخيصة الثمن مثل الملصقات والدمى زهيدة الثمن والتي يمكن استخدامها كنظم للمكافأة في المنزل.

www.officeplayground.com) Office Playground) هو كتيب على الإنترنت للدمى والأدوات (على سبيل المثال, الكرات المضادة للتوتر, أو دمى سطح المكتب، أو الساعات الرملية, وإلى آخره) التي يمكن أن تستخدم كمحفزات أو في مساعدة الأطفال على التحكم في الانفعالات مثل الغضب والقلق.

www.therelaxationstation.com) The Relaxation Station هو قرص فيديو رقمي مدته ساعتان مزود بتدريبات وصور مهدئة لمساعدة الأطفال على تعلم طرق الاسترخاء، والذي صممه مستشفى ميتشيجان للأطفال النزلاء بالمستشفى. وقد أظهرت بعض الدراسات أن تلك التدريبات ساعدت الأطفال (وآباءهم!) على اختلاف حاجاتهم لتهدئة أنفسهم.

المواقع الإلكترونية

www.aboutkidshealth.ca) About Kids Health) هو موقع طوره مستشفى الأطفال المرضى في مدينة تورينتو, ويعد مصدرا غنيا بالمعلومات حول موضوعات تشمل صحة الطفل, وسلوكه، ونموه. كما أن سلسلة المعلومات الخاصة بالمهارات التنفيذية لدى الأطفال رائعة بالفعل.

www.aap.org) American Academy of Pediatrics) الموقع الرسمي للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال, مصدر رائع للمعلومات حول كل جوانب صحة الطفل. قم بزيارة هذا الموقع للاطلاع على معلومات حول طرق الاسترخاء للأطفال.

www.autismresearch.com) Autism Research Centre) هو مصدر رائع للمعلومات حول الأبحاث التي تجرى على اضطرابات طيف التوحد وحول أوجه الضعف في "نظرية العقل" وكذلك حول المهارات التنفيذية المعنية التي يختبرها الأطفال الذين يعانون تلك الاضطرابات عادة. يقع المركز في جامعة كامبريدج بإنجلترا ويديره العالم والباحث المرموق سايمون بارون كوهين, الحاصل على الدكتوراه.

www.autism.com) Autism Research Institute (ARI)) هذا الموقع مكرس لإجراء الأبحاث حول مثيرات التوحد وطرق تشخيصها ومعالجتها ونشر نتائجها. كما يقدم معلومات تستند إلى الأبحاث للآباء والمتخصصين في جميع أنحاء العالم. قم بزيارة الموقع للاطلاع على آخر المقالات التي تتناول المهارات التنفيذية/الوظائف التنفيذية.

www.autism-society.org) Autism Society of America) هي مؤسسة محلية شعبية تكرس عملها لزيادة مناصرة, وتوعية, ودعم, وخدمة مصابي اضطراب طيف التوحد، بما في ذلك متلازمة أسبرجر، وكذلك زيادة الأبحاث التي تجرى عنهم. وهي تقدم معلومات موثقة ومحدثة حول

اضطرابات طيف التوحد، بالإضافة إلى وفرة من المقالات حول أساليب التعلم المناسبة لعلاج نقاط الضعف في المهارات التنفيذية الخاصة بالتوحد.

Autism Society Canada (www.autismsocietycanada.ca) هذا الموقع مكرس لمناصرة مرضى التوحد, وتعليمهم الحكومي, وكذلك المعلومات والإحالات، والدعم التنموي المحلي.

Autism Speaks (www.autismspeaks.org) هذا الموقع مكرس لتمويل الأبحاث الطبية البيولوجية الدولية حول أسباب التوحد والوقاية منه وطرق العلاج والشفاء، وزيادة الوعي العام بمرض التوحد وتأثيره على الأفراد, والعائلات والمجتمع؛ وإعادة الأمل لكل هؤلاء الذين يتعاملون مع المعاناة الخاصة بهذا الاضطراب. ابحث فيه عن الوظائف التنفيذية والمهارات التنفيذية.

Autism Spectrum Australia (www.aspect.org.au) هي مؤسسة غير ربحية توفر المعلومات, والتوعية، وخدمات أخرى وذلك من خلال التعاون مع المصابين باضطرابات طيف التوحد, وعائلاتهم، ومجتمعهم؛ فهي تشارك في الأبحاث وتوفر خط استعلامات واشتراكًا مدفوعًا, وكذلك خدمات تفاعلية على الإنترنت تدعى Autism Pro والتي تسمح للآباء بالعمل مع المتخصصين على اختيار الأهداف والأنشطة وتصميم برامج المعالج لأطفالهم المصابين بالتوحد.

Autism Today (www.canadianautism.com) هي مؤسسة عضويتها بالمجان. وهي تتيح الوصول لأكثر من ٥٠٠٠ مقالة ومصادر أخرى، كما تحتوي على متجر لشراء الكتب والأدوات الإضافية الأخرى حول اضطرابات طيف التوحد. كما تنظم المؤسسة ورش عمل ومؤتمرات لنشر المعلومات والنصائح العملية حول اضطرابات طيف التوحد.

Brain Connection (www.brainconnection.com) هذا الموقع يعرض مجموعة متنوعة من المقالات والمصادر للآباء والمتخصصين حول نمو المخ والأبحاث الجديدة عنه, ومدى ارتباط ذلك بتعلم الأطفال على وجه خاص.

Canadian Pediatric Society (www.cps.ca/en) هذا الموقع يخدم أعضاء الجمعية الكندية لطب الأطفال واختصاصيي الرعاية الصحية بالمعلومات التي يحتاجون إليها لاتخاذ قرارات مدروسة حول الرعاية الصحية للأطفال. إن الآباء, والصحفيين, وجميع المعنيين برعاية الأطفال سيجدون الموقع مفيدًا.

CanChild Centre for Childhood Disability Research (www.canchild.ca) هو مركز بحثي وتعليمي. تتركز غالبية أبحاثه على المشكلات التي تحدث فارقًا في حياة الأطفال والشباب ذوي الإعاقة البدنية, والتنموية، والتواصلية، وعائلاتهم.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (www.cdc.gov) هذا الموقع يتبع وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية, وهي الوكالة الفيدرالية الأساسية التي تقوم بأنشطة الصحة العامة ورعايتها في الولايات المتحدة الأمريكية. يحتوي الموقع على روابط للاطلاع على

دراسات الأبحاث عن المهارات/الوظائف التنفيذية لدى الأطفال بالإضافة إلى معلومات شاملة عن الاضطرابات المرتبطة بأوجه النقص في المهارات التنفيذية, والتي تتضمن مرض التوحد واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

CHADD (www.chadd.org) هي منظمة تكرس عملها لتقديم المناصرة, والتوعية، والدعم لمن يعانون اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. يعد الموقع الإلكتروني مصدرًا رائعًا للمعلومات للأفراد, والآباء، والمهنيين حول كل ما يتعلق باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.

Children's Technology (www.chadd.org) هذا الموقع يقدم تقييمات مهنية للتكنولوجيا التفاعلية (البرمجة وألعاب الفيديو) للمساعدة على توجيه الآباء والمتخصصين نحو مراقبة المنتجات التي يتعرض لها الأطفال يوميًّا واختيار المناسب منها.

Council for Exceptional Children (http://sped.org) هي مؤسسة دولية ومهنية مهمتها تحسين النتائج التعليمية للطلبة ذوي الإعاقات, والأفراد ذوي الحالات الخاصة و/أو الموهوبين.

Early Childhood Australia (www.earlychildhood.org.au) هي مؤسسة خاصة غير ربحية ذات قاعدة عريضة وهدفها المناصرة. كما أنها مليئة بالمعلومات والمصادر للآباء والتربويين, وتعالج الاحتياجات التنموية للأطفال حتى سن الثامنة.

Family Education (www.familyeducation.com) هذا الموقع غني بالمعلومات, ونصائح تربية الأطفال, والألعاب العائلية، والأنشطة الموجهة إلى آباء الأطفال من الولادة حتى سن الثامنة عشرة.

Gray Center for Social Learning and Understanding (www.thegraycenter.org) هي مؤسسة مكرسة لزيادة التوعية بين المصابين باضطرابات طيف التوحد ومن يعملون معهم. وهذا الموقع الإلكتروني يعد مصدرًا رائعًا للمعلومات حول صياغة القصص الاجتماعية التي يمكن أن يستخدمها الآباء والمتخصصون مع كل الأطفال كأدوات تعلم.

Intervention Central (www.interventioncentral.org)هذا الموقع يوفر مجموعة كبيرة من الأدوات والمصادر للآباء والعاملين في المدرسة لتحسين التعلم الفعال وتعزيز السلوك الإيجابي في الحجرة الدراسية لدى الأطفال.

LD OnLine (www.ldonline.org) هذا الموقع يقدم معلومات ونصائح محدثة للتوعية بالإعاقات واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط, ويخدم أكثر من ٢٠٠٠٠٠ والد, ومعلم، وغيرهم من المهنيين كل شهر. يعرض الموقع مئات المقالات المفيدة, والوسائط المتعددة, والأعمدة الشهرية بقلم خبراء مشهورين, ومقالات بصيغة المتكلم, وكتابات الأطفال وأعمالهم الفنية, ودليلًا شاملًا بالمصادر, ومنتديات نشطة للغاية, ودليلًا مرجعيًّا تجاريًّا للمتخصصين والمدارس والمنتجات.

Learning Disabilities Association of America (www.ldantal.org) هي مؤسسة تكرس عملها لتعزيز فهم صعوبات التعلم, وإنجاح الأفراد الذين يعانون صعوبات في التعلم, وتقليل

حدوث تلك الصعوبات في المستقبل. هذا موقع شامل للمعلومات حول كل جوانب صعوبات التعلم.

(Learning Disabilities Association of Canada (www.ldac-taac.ca هي مؤسسة خاصة غير ربحية معظم أعضائها من الآباء والمتخصصين أيضًا، مهمتهم أن يكونوا بمثابة الصوت الوطني الكندي للأفراد الذين يعانون صعوبات في التعلم وهؤلاء من يدعمونهم. تنشر المؤسسة كتبًا ومنشورات أخرى تحتوي على مجموعة كبيرة من المعلومات, والمساعدة العملية, والأخبار الخاصة بالمجال, ويضم الموقع الإلكتروني العديد من الروابط للمؤسسات الأخرى في كندا وفي جميع أنحاء العالم بالإضافة إلى توفير منشورات أخرى، وتقديم مساعدات قانونية.

(Learning Works for Kids (http://learningworksforkids.com هذا الموقع يساعد الآباء على معرفة ألعاب الفيديو المصممة لمساعدة الأطفال على تحسين مهارات تنفيذية معينة. وقد تم إنشاء الموقع وفق مبدأ ينص على أن ألعاب الفيديو الشهيرة والوسائط الرقمية الأخرى - حين تستخدم بعقلانية وبمسئولية - يمكن أن تكون أدوات فعالة لصقل وتحسين الأداء التعليمي للأطفال ومهاراتهم الإدراكية.

(MyADHD (www.myadhd.com هو موقع إلكتروني بنظام الاشتراك المدفوع والذي يعرض أدوات للتقييم, والمعالجة، ومراقبة الأداء, بالإضافة إلى مكتبة بالمقالات, والبرامج الصوتية، والجداول البيانية التي يمكن أن يستخدمها الآباء لفهم اضطراب نقص الانتباه لدى أطفالهم والتعامل معه بشكل أفضل.

(My Reward Board (www.myrewardboard.com هذا الموقع يحتوي على قوائم بالمهام الروتينية وجداول بالمكافآت ذات أشكال متعددة متنوعة. وهو يمكن الطفل من الحصول على نقاط مقابل إنجاز المهام الروتينية ويتم إيداعها في "حسابات بنكية" للسحب في وقت لاحق. يركز البرنامج على طريقة إيجابية لتشجيع الأطفال على إنهاء مهامهم الروتينية, وتحقيق أهدافهم, وتعديل سلوكهم، وادخار أموالهم. وهناك نسخة مجانية للتجربة مدتها ١٥ يومًا قبل الشراء.

(National Association of School Psychologists (www.nasponline.org هذا الموقع يقدم مجموعة كبيرة من المصادر للآباء, والطلبة، والتربويين.

(National Autistic Society, United Kingdom (www.nas.org.uk هي مؤسسة غير ربحية للآباء تكرس عملها لتقديم مجموعة كبيرة من الخدمات والمعلومات لعائلات الأطفال المشخصين باضطراب طيف التوحد في بريطانيا, بدءًا من المدارس وخدمات التوعية وصولًا إلى الدعم قصير الأمد, ونتائج الأبحاث, ومعلومات حول التشخيص والعلاج, وحلقات دراسية ودورات تدريبية للآباء. يقع مقر المؤسسة في لندن, لكن لديها فروعًا في أنحاء المملكة المتحدة.

(National Center for Learning Disabilities (www.ncld.org هي مؤسسة يقودها الآباء تقوم بنشر الأبحاث والبرامج لتسهيل التعلم الفعال, وتناصر الحقوق والفرص التعليمية, وتوفر معلومات للآباء, والمتخصصين والأفراد ممن لديهم صعوبات في التعلم.

National Institute of Child Health and Human Development (NICHD) (www.nichd.nih.gov) هذا الموقع يدعم ويجري الأبحاث العلمية والطبية حول العمليات العصبية البيولوجية, والتنموية والسلوكية التي تؤثر على الأطفال والعائلات. وتقدم معلومات موثقة حول مجموعة كبيرة من المشكلات الصحية والسلوكية للطفل.

OASIS @MAAP (www.aspergersyndrome.org) هذا الموقع مكرس لتقديم المعلومات والنصائح لعائلات الأفراد (وأصحاب الأداء العالي) الذين يعانون مستوى متقدمًا من مرض التوحد, أو متلازمة أسبرجر، أو اضطرابات النمو الشاملة.

PBS (www.pbs.org) قدم هذا الموقع ولا يزال يقدم برامج رائعة مبنية على أساس علمي حول صحة ونمو الطفل، بما في ذلك العلاقة بين المخ والسلوك.

PTA (www.PTA.org) هذا الموقع يقدم للآباء معلومات ومصادر وافية حول موضوعات مثل إنجاز الطلاب, والأمان, وتكنولوجيا وسائل الإعلام, والتغذية, والصحة، والرفاهية.

Psychiatric Times (www.psychiatrictimes.co) هو منشور إلكتروني مصرح به يصدر شهريًّا على شبكة الإنترنت وتُقدم فيه مقالات وأخبار طبية وتقارير حول مجموعة كبيرة من الموضوعات المتعلقة بالطب النفسي تتضمن الأطفال والبالغين.

Smart but Scattered Kids (www.smartbutscatteredkids.com) هذا الموقع يقدم معلومات تساعد الآباء, والمعلمين, والمعالجين على فهم أفضل للدور الذي تلعبه المهارات التنفيذية في التنمية السليمة. ويحتوي على عدد من المصادر من ضمنها دليل للفروض المنزلية للآباء ووصف مختصر للتوجيهات التي يمكن أن يستخدمها الآباء للعثور على مدربين لأطفالهم.

Smart Kids with Learning Disabilities (www.smartkidswithld.com) هذا الموقع يعد مصدرًا قيمًا للمعلومات, والدعم والتشجيع لآباء الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم واضطرابات نقص الانتباه.

Specific Learning Disabilities Federation (SPELD) New Zealand (www.speld.org.nz) هي مؤسسة دعم غير ربحية تكرس عملها لمن يعانون صعوبات في التعلم, من ضمنها تلك الصعوبات المرتبطة باضطراب نقص الانتباه واضطرابات طيف التوحد, من خلال فروعها الموجودة في أنحاء نيوزيلندا. والأهداف الأساسية للمؤسسة هي المناصرة, والتقييم والإرشاد, ودعم العائلات. كما تقدم دورات تدريبية وشهادات وذلك لتدريب المعلمين والآباء ليكونوا موجهين في صعوبات التعلم.

Thanet ADDers (www.adders.org/thanet.htm) هي مؤسسة خاصة بمجموعات الدعم في مقاطعة كنت بإنجلترا وتديرها أم لبالغ يعاني اضطراب نقص الانتباه والذي تعانيه هي أيضًا. والموقع يقدم روابط لشراء الكتب والمصادر الأخرى, وكذلك الدعم والمعلومات, مع أكبر قدر ممكن من "المساعدة العملية المجانية" لمن يتعاملون مع اضطراب نقص الانتباه واضطراب نقص الانتباه

مع فرط النشاط.

www.wrightslaw.com) Wrightslaw) هذا الموقع يضم مقالات تركز على قانون التعليم الخاص ومناصرة الأطفال ذوي الإعاقات.

www.zerotothree.org) Zero to Three) هذا الموقع يقدم معلومات موثقة حول مجموعة من الموضوعات (نمو المخ, والتغذية، وتربية الأطفال) للبالغين الذين يؤثرون على حياة الأطفال الرضع والأطفال الذين يبدأون المشي.

.

نبذة عن المؤلفين

لمزيد من المعلومات, زر الموقع الإلكتروني للمؤلفين: www.smartbutscattered.com.

الدكتورة بيج داوسون, حاصلة على دكتوراه في التربية, وهي إخصائية علم النفس السريري في مركز التعلم واضطرابات نقص الانتباه, في مدينة بورتسموث بولاية نيوهامبشاير، وقد كانت رئيسة سابقة للرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسيين والرابطة الدولية لعلم النفس المدرسي. كما أنها حاصلة على جائزة الإنجاز مدى الحياة من الرابطة القومية لعلماء النفس المدرسيين.

الدكتور ريتشارد جوار, هو اختصاصي في علم النفس العصبي ومدير مركز التعلم واضطرابات نقص الانتباه. وتركز أبحاثه ومنشوراته على فهم ومعالجة الصعوبات في التعلم واضطراب نقص الانتباه والاضطرابات العصبية. ولأنه حاصل على شهادة اختصاص كمحلل سلوكي, فإنه يقدم استشاراته للمدارس والمنظمات المختلفة بشكل منتظم.

لدى دكتور جوار ودكتورة داوسون خبرة تزيد على ٣٠ عامًا في العمل مع الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم, والانتباه، والسلوك. وألفا معًا كتاب Smart but Scattered Teens: The"Executive Skills" Program for Helping Teens Reach Their Potential (بالتعاون مع كولين جوار), بالإضافة إلى كتاب Executive Skills in Children and Adolescents, وهو دليل عملي للعاملين في المدارس.

اكتشف كتب دار نشر جيلفورد بريس المتخصصة في هذا الموضوع

سجل لتصلك إشعارات إلكترونية للمنشورات القادمة لدكتور جوار ودكتورة داوسون, إضافة إلى عروض حصرية: www.guilford.com/smart-but-scattered-alert.

الغلاف الخلفي











